

病院がつくった健康情報サイト



みんなの健康塾ちゃんねる

ポケット版
埼玉地区

2021年 嘉月号

埼玉石心会病院

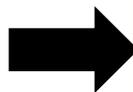
みんなの健康塾ちゃんねる



社会医療法人財団 石心会

さやま総合クリニック

健診フロア



2021年
4月12日予定

新装オープン!

〈改修工事期間〉2021年3月29日（月）～2021年4月11日（日）
健診センターのみ休診とさせていただきます。

LINE
公式アカウント



@570vubtq



友だち登録
してね!
(フクスケ)

※QRコードをスマホのカメラで読み取る



ポケット版は毎月上旬にお届けします!

ポケット版のお申込 ☎04-2953-0909(みんなの健康塾ちゃんねる事務局)

E-mail : kouhou-saitama@saitama-sekishinkai.org

社会医療法人財団石心会



食事でがん予防！

パート2



健康コラム Vol.4

執筆者
食のサービス部部长 管理栄養士

大川 清

これまでの研究から、「塩分過剰」「野菜や果物の不足」「熱すぎる飲み物や食べ物をとること」が、がんの原因になることが明らかになっています。このことから、塩分を抑え、野菜と果物を食べ、熱い飲み物や食べ物は少し冷ましてからとるという3つのポイントを守ることによって、日本人に多い胃がんのリスクや、食道がん、食道炎のリスクが低くなります。

◇減塩について	1日あたりの食塩摂取量 男性は8.0g未満、女性は7.0g未満にすることを推奨
◇野菜と果物	1日あたり野菜を350g摂取を目標。（健康日本21:厚労省策定） 果物を含めた目標は400g程度になります。
◇熱い飲食について	飲み物や食べ物が熱い場合は、少し冷まし、口の中や食道の粘膜を傷つけないようにしましょう。

また、食習慣について農林水産省から「安全で健やかな食生活を送るために」にて以下の情報も発信されています。

- ・「揚げる」「焼く」「炒める」よりも「煮る」「蒸す」「ゆでる」が良い
- ・パンや野菜の加熱調理では焦げ目をつけすぎない
- ・火力は弱めに → 低温調理
- ・炒めるときはよくかき混ぜる
- ・イモ類、野菜類は切った後に水にさらし、ジャガイモは常温保存すること（※）



※アクリルアミドに変わる成分を増やさない為

その他、がん抑制効果があると言われている栄養素も注目されています。

酵素名	含まれる食材	働き
イソチオシアネート	キャベツ	がん抑制効果
ペルオキシターゼ	キャベツ	発がん物質の抑制
スルフォラファン	ブロッコリー、ブロッコリースプラウト	がん抑制効果



たっぷり野菜トマト煮

1人分 195キロカロリー 塩分0.1g

無塩調理

【材 料（2人分）】
 かぼちゃ 1/8個
 たまねぎ 小1個
 ブロッコリー 1/4房
 なす 1本
 ホールトマト缶 1/2缶
 ニンニク 1/2片
 コショウ 適量
 オリーブ油 大さじ1

作り方

- ①かぼちゃは種をとり、ひと口大に切り、玉葱はくし形、ブロッコリー房を分けて、ひと口大に切る。茄子は半分にして1cm幅の半月切りにし、ニンニクは皮を剥き、つぶして軽く刻む。
- ②トマト缶は開けて、ザク切り（汁も使う）する。
- ③耐熱器に①を入れ、コショウ、オリーブ油をかけて軽く混ぜ、②をのせる。
- ④フタをして電子レンジ（600W）で8分間加熱し、全体を一度かき混ぜる。再度※2分程加熱する。※加熱状態を確認して調整