

プロの栄養士さんのおすすめ健康レシピ

大豆に含まれるイソフラボンが乳がん・前立腺がんの予防効果が高い！

国立がんセンターでは、がん予防12カ条を提唱しています。

社会福祉法人 聖隷福祉事業団 保健事業部
管理栄養士 新村 由美子

～生活習慣の改善でがんを予防～

バランスのとれた栄養をとる
毎日変化のある食生活を
食べ過ぎをさげ、脂肪は控えめに。
お酒をほどほどに
タバコは吸わないように
食べ物から適量のビタミンと食物繊維を多く摂る
塩辛いものは少なめに、あまり熱いものはさましてから
焦げた部分はさける
カビの生えたものに注意
日光にあたり過ぎないようにしましょう。
適度にスポーツをする
体を清潔に保ちましょう。



今回は、「豆腐がうまい！豆腐と野菜のチャンプルー」をご紹介します。

【材料 1人分】

木綿豆腐 1丁
チンゲン菜 1/2束
人参 1/2本
黄パプリカ 1/2個
ごま油 大さじ1
顆粒鶏がらスープ 小2
塩・こしょう 各少々
すり胡麻 少々

【作り方】

豆腐は水切りをする。
チンゲン菜は茎と葉を三等分に切る。
人参は短冊切り、パプリカは千切りにする。
フライパンにごま油を熱する。ごま油の香りをだし の野菜を加え炒める。
に豆腐を手でくずして加え、炒める。
顆粒鶏がらスープと、塩・こしょうで味を整える。
器に盛り、すりごまをふる。

