

おすすめ健康レシピ
(令和7年7月)

『ピーマンとちくわのおかか炒め』

こんにちは！今月を担当します管理栄養士の「篤姫」です。
毎日暑い日が続いていますね。水分を十分にとりながら、熱中症予防に努めて過ごしてくださいね。今月は、がん予防についてのお話です。

日本人のがんの予防には、「たばこ」「お酒」「食生活」「身体活動」「体重」の5つの生活習慣に関わる要因に加え「感染」を加えた6つの要因があげられます。そのうち「食生活」に関わる予防法は、具体的に3つあります。

○減塩する

塩蔵食品、食塩の摂取は、最小限にしましょう。

塩蔵魚（塩サバ・塩サケなど）や塩辛、漬物、ハム、ベーコンなどを摂取する機会を減らすと良いですね。

○野菜や果物をとる

ビタミンやミネラルの摂取が期待できます。特に、塩分（ナトリウム）を排泄するカリウムを多く含むので積極的に摂りたいですね。厚生労働省策定の「健康日本21（第三次）」では、1日あたり野菜を350gとることを目標としています。

○熱い飲み物や食べ物は冷ましてから

飲み物や食べ物を熱いままをとると、食道がんのリスクを上げるという報告が数多くあります。熱い飲み物や食べ物は、少し冷ましてから口にするようにしましょう。

今回のレシピは、夏野菜を使った料理です。

☆ピーマンとちくわのおかか炒め

【材料（2人分）】

- | | |
|-------------|-----------|
| ・ピーマン | 3～4個 |
| ・ちくわ | 2本 |
| ・ごま油 | 大さじ1 |
| ・めんつゆ（3倍濃縮） | 大さじ2 |
| ・みりん | 大さじ1 |
| ・すりごま | 大さじ1 |
| ・かつお節 | 小袋1（3～5g） |

【作り方】

- ① ピーマンは、種を取り、縦に細切りにする
- ② ちくわは、斜め切りにする

【栄養（1人分）】

エネルギー：	178kcal
たんぱく質：	9.1g
脂質：	8.6g
炭水化物：	15.6g
食塩相当量：	2.6g

- ③ フライパンに、ごま油を引いて、中火でピーマン・ちくわを炒める
- ④ ピーマンがしんなりしたら、調味料を入れ絡めるように炒める
- ⑤ すりごまとかつお節を加え、混ぜ合わせたら出来上がり

参考・引用 国立がん研究センター がん情報サービス 科学的根拠に基づくがん予防