

## 大腸がん予防の為にカルシウムをとろう！ 冷製茶碗蒸し

調理時間 20分



### 材料 (2人分)

- |   |             |        |
|---|-------------|--------|
| A | 卵           | 1個     |
|   | 牛乳          | 200ml  |
|   | 麺つゆ (2倍濃縮)  | 大さじ2   |
|   | 鶏ささみ        | 40g    |
|   | 椎茸          | 1枚     |
|   | オクラ         | 1本     |
|   | かまぼこ        | 5mm幅4枚 |
| B | だし汁         | 100ml  |
|   | 醤油          | 小さじ2   |
|   | みりん         | 小さじ1   |
|   | 酒           | 小さじ1   |
|   | 片栗粉         | 小さじ1   |
|   | 水           | 小さじ1   |
|   | 塩(オクラの下処理用) | 少々     |

### 1人分あたりの栄養成分量

エネルギー：170kcal たんぱく質：14.0g  
 脂質：7.3g 炭水化物：10.8g  
 カルシウム：139.4mg 塩分：1.7g

### 作り方

1



鶏ささみは1cm角に切り、500wの電子レンジで1分加熱する。椎茸は軸を切り薄くスライスする。オクラは塩をまぶし指でやさしくこすり、水洗いする。下処理の終わったオクラを沸騰したお湯で1分茹で2~3mm幅に切る。

2



耐熱容器にオクラ以外の①の具を入れる。Aを茶こしで濾しながらゆっくり注ぐ。ラップをふんわりかけ、200Wの電子レンジで約6分加熱する。(火の通りが不十分なら追加加熱する)

3



鍋にBをかけて煮立てる。水で溶いた片栗粉を混ぜとろみが付くまで加熱する。②の上にかけて、オクラを飾る。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

### カルシウム(乳製品)とビタミンD(きのこなど)の食べ合わせ

牛乳など乳製品に含まれるカルシウムは、きのこなどに含まれるビタミンDと一緒に摂ることで吸収率が上がります。椎茸は生より乾燥したもののほうがビタミンDの量は豊富です。

# 大腸がん

がんを発生させるリスクを下げるもの・上げるもの

関連の強さ	リスクを下げるもの	リスクを上げるもの
確実	・ 身体活動	・ 赤身肉、加工肉 ・ 多量飲酒（男性） ・ 肥満、高身長
ほぼ確実	・ 食物繊維を含む食品 ・ カルシウムを含む食品（牛乳やサプリメント） ・ にんにく	・ 多量飲酒（女性）

※参考 世界がん研究基金/米国がん研究所

## ①赤身肉、加工肉の過度の摂取は避けましょう！

赤身肉（牛肉、豚肉、羊肉など）は1週間に500g以内にしましょう！

加工肉（ハムやソーセージ）はできるだけ控えましょう！



## ②食物繊維の摂取が多いほど、リスクが低下します。積極的にとりましょう！

## ③カルシウムは発がん性のある胆汁酸と結びつき便中に排出します。

・ 1日の摂取量：牛乳ならコップ1杯（200ml）、ヨーグルトなら200g程度に

※チーズや生クリームは、カルシウム量は豊富です。しかし、飽和脂肪酸も多く含まれ他の病気の発症リスクにもなりますので低脂肪な商品を選びましょう！



★それぞれのお酒の1日の目安量です★



ビール中瓶1本  
（500ml）



焼酎(25度)0.6合  
（約110ml）



日本酒1合  
（180ml）



ワイングラス2杯  
（180ml）



チューハイ(7%)1本  
（350ml）

### お酒を飲むなら…

- 週2日は休肝日を作ろう
- すきっ腹で飲まない
- 楽しく食べて飲みすぎを防ごう
- 脂っこい・塩辛いおつまみは控えめに
- 強いお酒は薄めて飲もう

### 肥満度をチェックしてみよう！！

BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

#### 基準値

やせ：18.5未満

標準：22

肥満：25以上

