

5月のテーマ：大腸がん予防の食生活について

大腸がんは大腸にできるがんのことを言います。日本では総数で見ると罹患数が最も多いがんです。大腸がんの危険因子としては、肥満、加齢、飲酒、喫煙などがあげられ、毎日の食事や生活習慣も大きく関わっています。

大腸がん予防の食生活ポイント



食物繊維の多い食品を食べる

食物繊維は便秘の解消や、血糖値の急激な上昇を防ぐなど健康に良い効果があります。不足すると腸内環境の悪化し便秘になりやすくなります。その結果、痔になったり、大腸がんリスクが高まります。

食物繊維の多い食品

根菜類（れんこん、ごぼうなど）



海藻類



豆類（大豆製品など）



きのこ類



肉類を食べ過ぎない

赤肉（牛・豚）加工肉（ハム、ソーセージ）などの食べ過ぎはリスクを高めます。肉に偏らず、魚、卵、大豆製品などさまざまな食品を取り入れましょう。



節酒を心がける

飲酒はがんになるリスクを高めます。男性 40 g、女性 20 g 以上の純アルコールを摂取すると生活習慣病のリスクが高まるとされています。
＜純アルコール量 20 g＞

ビール中瓶
1本(500ml)



日本酒
1合(180ml)



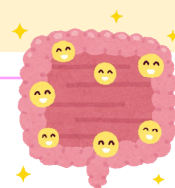
日常生活で身体を動かす機会を増やす

大腸がんのリスクである肥満を予防でき、免疫力を高めてくれます

早期発見・治療のために、1年に1度はがん検診を受けましょう！

二戸市では35歳以上の方から大腸がんの検診を受けることができます。

大腸がんは40歳ごろから増える傾向にあります。自分の健康を守るために若いうちから検診を受けましょう。



～ 腸活キーマカレー ～

油を使わないカレーです。白米を雑穀入りにすることで食物繊維やミネラルをアップできます。

材料（2人分）

豚ひき肉	160g
ホールトマト缶	1缶（400g）
玉ねぎ	50g
えのき	50g
A	水 50ml
	ヨーグルト（無糖）大さじ2
	カレー粉 大さじ1
	味噌 大さじ1
こしょう	適量
雑穀ご飯	300g
※米1合に対して雑穀ミックス大さじ1	

作り方

- ① 玉ねぎとえのきはみじん切りにする。
- ② フライパンに、玉ねぎ、えのき、豚ひき肉、の順に重ね入れ、ホールトマト缶をつぶしながら入れる。
- ③ 蓋をして中火で加熱する。火が通ったら、蓋を外してAを加えて水分を飛ばし、こしょうで味を整える。
- ④ 器に雑穀ご飯を盛り③をかける。

エネルギー487kcal 食塩相当量 1.2g

所要時間 20分



～ 味噌ラーメン風春雨スープ ～

味噌はこうじ菌や乳酸菌による発酵食品で、腸内の善玉菌を増やし腸内環境を整えてくれます。

材料（2人分）

キャベツ	80g
もやし	80g
コーン缶	20g
春雨	20g
ごま油	小さじ2
桜えび	大さじ1
A	水 300ml
	味噌 小さじ2
	しょうゆ 小さじ1/2
	みりん 小さじ2

作り方

- ① キャベツは1口大にざく切りにする。
- ② 鍋にごま油を引き、桜えびを入れて香りが出るまで炒め、①ともやしを加えてしんなりするまでさらに炒める。
- ③ Aを加えて沸騰したら春雨を入れる。
- ④ 春雨に火が通ったら器に盛り、コーンをのせる。

エネルギー117kcal 食塩相当量 1.0g

所要時間 10分



～ きなこにんじん ～

きなこはたんぱく質と食物繊維が多い食材です。食物繊維は整腸作用があります。

材料（2人分）

にんじん	100g
きゅうり	40g
A	きなこ 大さじ1
	すりごま 小さじ1
	マヨネーズ 小さじ2
	しょうゆ 小さじ1/2
	こしょう 適量

作り方

- ① Aは混ぜる。
- ② にんじんは千切りにし、電子レンジ 500W で2分加熱する。
- ③ きゅうりは千切りにする。
- ④ ②、③をAで和える。

エネルギー83kcal 食塩相当量 0.4g

所要時間 10分



市のホームページにはレシピの写真も掲載しています

6月のテーマ「朝ごはんを食べよう ～朝食の大切さ～」

作成：二戸市総合福祉センター 健康福祉企画課

健康福祉支援センター 管理栄養士 TEL 23-1314



過去のレシピと過去の
レシピを組み合わせた
レシピ集はこちら