

令和7年10月8日（水） 食生活改善推進員協議会リーダー研修

10月

がん予防の献立 ～野菜の色で抗酸化！～



【10月のメニュー】

- ①ごはん
- ②さけのマリネ
- ③セロリとにんじんの炒め物
- ④かぼちゃの和風ポタージュ
- ⑤野菜ジュース蒸しパン

エネルギー	741 Kcal
たんぱく質	41.5 g
脂質	17.6 g
食物繊維	9.8 g
食塩相当量	2.9 g

食改リーダー研修
10月:がん予防の献立(イ:若者・働き世代の健康・食生活)
～野菜の色で抗酸化!～

令和7年10月8日(水)

炊飯するときの加水量
重量の1.5倍
容量の1.2倍
米2kgの場合
 $2000\text{g} \times 1.5 = 3000\text{ml} = 3\text{ℓ}$ 加水する

1 ごはん

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
精白米	70g	280g	420g	560g
水	105ml	420ml	630ml	840ml

<作り方>

- ① 米をといで、加水する
- ② 30分以上浸水し、炊飯する
- ③ 炊き上がったたら蒸らす

2 さけのマリネ

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
たまねぎ	25g	2分の1個	4分の3個	1個
パプリカ	4分の1個	1個	1と2分の1個	2個
ピーマン	2分の1個	2個	3個	4個
さけ	1切	4切	6切	8切
レモン汁★	15ml	大さじ4	90ml	120ml
水★	15ml	大さじ4	90ml	120ml
和風顆粒だし★	0.8g	小さじ1	小さじ1と2分の1	小さじ2
しょうゆ★	9g	大さじ2	大さじ3	大さじ4
砂糖★	4.5g	大さじ2	大さじ3	大さじ4

<作り方>

- ① たまねぎはスライスする
- ② ピーマンとパプリカは種を取り除いてせん切りにする
- ③ さけは熱湯で火が通るまでゆでて、食べやすい大きさに切る
- ④ 鍋に①、②と★を加えてひと煮たちさせる
- ⑤ バットにさけを並べて④をかける
- ⑥ 粗熱がとれたら冷蔵庫で30分以上漬ける

3 セロリとにんじんの炒め物

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
セロリ	25g	1本	1と2分の1本	2本
にんじん	15g	2分の1本	4分の3本	1本
ごま油	3g	大さじ1	大さじ1と2分の1	大さじ2
シーチキン水煮	20g	1缶	1と2分の1缶	2缶
塩こんぶ	1.3g	大さじ1	大さじ1と2分の1	大さじ2

<作り方>

- ① セロリは筋をとってせん切りにする(葉は食べやすい大きさに切る)
- ② にんじんはせん切りにする
- ③ フライパンにごま油を熱し、にんじんとセロリの茎を炒める
- ④ ③がしんなりしてきたら、シーチキンを汁ごと加える
- ⑤ セロリの葉と塩こんぶを加えて軽く炒める

4 かぼちゃの和風ポタージュ

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
たまねぎ	25g	2分の1個	4分の3個	1個
まいたけ	15g	2分の1パック	4分の3パック	1パック
みそ	6.8g	大さじ1と2分の1	大さじ2強	大さじ3
牛乳	50ml	200ml	300ml	400ml
サラダ油	3g	大さじ1	大さじ1と2分の1	大さじ2
水	150ml	600ml	900ml	1200ml
かぼちゃ(冷凍)	100g	400g	600g	800g
和風顆粒だし	0.5g	小さじ2分の1	小さじ1	小さじ1と2分の1
大豆水煮	20g	80g	120g	160g

<作り方>

- ① たまねぎはみじん切りにする
- ② まいたけは食べやすい大きさにほぐしておく
- ③ みそは牛乳で溶いておく
- ④ 鍋にサラダ油を熱してたまねぎを炒める
- ⑤ たまねぎが透き通ってきたら、水、冷凍かぼちゃ、まいたけ、和風顆粒だしを加えて10分ほど煮込む
- ⑥ かぼちゃを半量つぶす(皮も細かくする)
- ⑦ 大豆の水煮と③の牛乳を加えてひと煮たちさせる

5 野菜ジュース蒸しパン

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
ホットケーキミックス	25g	100g	150g	200g
砂糖	1.5g	小さじ2	大さじ1	大さじ1と3分の1
野菜ジュース	25g	100ml	150ml	200ml
サラダ油	1.5g	小さじ1と2分の1	大さじ4分の3	大さじ1

<作り方>

- ① ホットケーキミックスに砂糖を混ぜ合わせる
- ② ①に野菜ジュースを加えてよく混ぜる
- ③ サラダ油を加えてさらに混ぜる
- ④ ③をカップに流し入れる(6分目くらいまで)
- ⑤ フライパンにキッチンペーパーを敷き、④を並べて高さ1.5cm程水を加えて加熱する
- ⑥ 沸騰したら、ふたをして15分ほど蒸す

さけのマリネは漬ける時間があるので、早めに調理に取り掛かってください。
 さけは汚染度の高い食材ですので、他の食材と接触しないように気をつけてください。
 他の料理は時間もそれほどかからないのでゆっくり作業してください。
 こまめに手洗いをお願いします。

食改リーダー研修通信 令和7年10月号 川口市保健所健康増進課作成



川口市マスコット「きゅぼらん」

10月は「がん検診受けようキャンペーン」や「ピンクリボン月間」など、がん関係の普及啓発が行われています。今年も健康増進課は市産品フェアでがん検診の受診勧奨など健康教育を行います。ぜひ、足を運んでみてください！ちょっとしたおみやげがあります♡
また、医療センターはピンクリボン月間にちなんで建物をピンク色にライトアップしています。こちらもお近くのかたはぜひ見に行ってください。

今日の献立の栄養価

一人分の栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	糖質 g	食物繊維 g	食塩 g	カリウム mg	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	葉酸 μg	ビタミンC mg
ごはん	239	4.3	0.6	54.0	0.4	0.0	62	4	0.6	0	0.06	0.01	8	0
さけのマリネ	154	23.2	4.2	6.9	0.7	1.0	462	22	0.8	26	0.18	0.25	40	40
セロリとにんじんの炒め物	52	3.8	3.3	1.5	1.2	0.4	204	43	0.3	134	0.02	0.04	16	4
かぼちゃの和風ポタージュ	182	8.0	7.0	20.1	6.8	1.2	654	111	1.3	329	0.11	0.21	69	36
野菜ジュース蒸しパン	114	2.2	2.5	20.6	0.7	0.3	115	28	0.2	22	0.03	0.03	5	1
合計	741	41.5	17.6	103.1	9.8	2.9	1497	208	3.2	511	0.4	0.54	138	81

βカロテンとは

野菜などに含まれているオレンジ色の色素です。抗酸化作用があり、がん予防に効果があると言われています。

多く含まれている食べ物

にんじん
かぼちゃ
ほうれん草 など
緑黄色野菜に多い



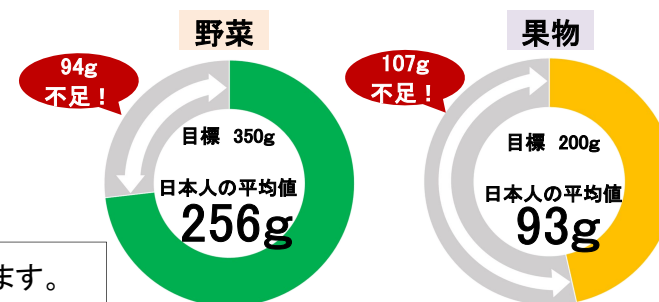
βカロテンは、体の中で必要に応じてビタミンAに変換されます。
ビタミンAは、粘膜の健康や暗順応に関わる栄養素です。

βカロテンは加熱したほうが吸収がよくなります。
油に溶けやすい栄養素なので、炒め物など油と一緒に摂ることが
おすすめです。



他にもいろいろ野菜の色素
リコピン・・・トマト
カプサンチン・・・パプリカ・とうがらし
アントシアニン・・・なす・赤しそ
抗酸化作用があると言われています

日本人、野菜・果物不足しています！



今日の献立、ここがイイネ



減塩することで、男性は胃がんのリスクが低下すると言われています。

さけのマリネ

さけは白身魚に分類されます。餌であるおきあみななどの甲殻類のアスタキサンチンという色素が身に蓄積されてピンク色になります。このアスタキサンチンにも抗酸化作用があります。

セロリとにんじんの炒め物

アメリカのがん研究センターではがん予防の効果がある食品をピックアップしています。その中にセロリとにんじんが重要度の高い食品として紹介されています。

かぼちゃの和風ポタージュ

かぼちゃにもβカロテンが含まれており、抗酸化作用が期待できます。

野菜ジュース蒸しパン

お好みの野菜ジュースで作ってお気に入りを見つけてください。ジュースを使うことで手軽に野菜や果物の色素の効果や、ビタミンなどの栄養素が摂取できます。