

令和８年10月14日（水）　川口市食生活改善推進員協議会リーダー研修

がん予防の食事

～ファイトケミカルでがん予防にファイト！～





【10月のメニュー】

①てまり寿司

②シェントウジャン

③カラフル野菜のレンジでお手軽ナムル

④具だくさんリコピンスープ

⑤かきのようかん

エネルギー	548 Kcal
たんぱく質	21.2 g
脂質	14.6 g
食物繊維	6.7 g
食塩相当量	3.6 g

食改リーダー研修

令和8年10月14日（水）

10月：がん予防の食事（イ：若者・働き世代の健康・食生活）
～ファイトケミカルでがん予防にファイト！～

炊飯するときの加水量
米2kgの場合
2000g×1.5＝3000ml＝3ℓ加水する

1　てまり寿司

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
炊飯用雑穀	7.5g	30g	45g	60g
穀物酢	小さじ2	大さじ2と2分の1	50ml	80ml
砂糖	小さじ3分の2	大さじ1	小さじ1と2分の1	大さじ2
食塩	0.4g	小さじ4分の1	小さじ3分の1	小さじ2分の1
きゅうり	5g	4分の1本	3分の1本	2分の1本
食塩	少々			ひとつまみ
卵	6g	2分の1個	3分の1個	1個
砂糖	0.4g	小さじ2分の1	小さじ3分の2強	小さじ1
食塩	少々			ひとつまみ
片栗粉	0.4g	小さじ4分の1	小さじ3分の1	小さじ2分の1
水	0.6ml	小さじ2分の1	小さじ3分の1	小さじ1
サラダ油	0.5ml	小さじ2分の1	小さじ3分の1	小さじ1

＜作り方＞

① 米をといで、加水する
② 炊飯用雑穀を加える
③ 30分以上浸水し、炊飯する
④ 炊き上がったら蒸らして、すし酢を振る

«具　輪切りきゅうり»

⑤ きゅうりは輪切りにし、塩を振って水けをきる

«具　錦糸卵»

⑥ 卵を溶いて、塩、砂糖、水溶き片栗粉を加える
⑦ フライパンに油を熱し、⑥を流しいれて
　薄焼き卵を作る
⑧ ⑦が焼きあがったらせん切りにし、錦糸卵にする

«具　さんまのマーマレード煮»

⑨ さんまを食べやすい大きさにほぐす
⑩ ★の調味料を鍋に入れ、ひと煮立ちさせ、
　さんまの水煮缶詰を汁ごと加えて煮詰める

さんまの水煮缶詰（150g入り）	4分の1缶	1缶	1と2分の1缶	2缶
オレンジマーマレード★	大さじ4分の1	大さじ1	大さじ1と2分の1	大さじ2
しょうゆ★	大さじ2分の1	大さじ2	大さじ3	大さじ4

«盛り付け»

⑪ ラップに酢飯をのせ丸く握る

⑫ ⑪のラップを開いて具をのせて握りなおす

2　シェントウジャン

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
無調整豆乳	50ml	200ml	300ml	400ml
穀物酢★	小さじ1	大さじ1と3分の1	大さじ2	大さじ2と2分の1
しょうゆ★	小さじ6分の1	小さじ3分の2	小さじ1	小さじ1と3分の1
ごま油★	小さじ4分の1	小さじ1	小さじ1と2分の1	小さじ2
小ねぎ	1g	4分の1本	3分の1本	2分の1本

＜作り方＞

① 耐熱容器に豆乳を入れて600wで2分程度加熱する

② 別の容器に★の調味料を合わせてよく混ぜる

③ ①を②にゆっくりとそそぐ（混ぜない）

④ 小口切りにした小ねぎをちらす

3　カラフル野菜のレンジでお手軽ナムル

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
にんじん	10g	4分の1本	3分の1本	2分の1本
パプリカ	8分の1個	2分の1個	4分の3個	1個
ほうれん草（冷凍）	10g	40g	60g	80g
もやし	10g	40g	60g	80g
すりごま★	小さじ1	大さじ1と3分の1	大さじ2	大さじ2と2分の1
ごま油★	小さじ1	大さじ1と3分の1	大さじ2	大さじ2と2分の1
おろしにんにく★	小さじ2分の1	小さじ2	小さじ2と2分の1	大さじ1と3分の1
鶏がらスープの素★	小さじ2分の1	小さじ2	小さじ2と2分の1	大さじ1と3分の1

＜作り方＞

① にんじん、パプリカはせん切りにする

② 耐熱容器に①とほうれん草、もやしを入れラップをし、電子レンジ600ｗで5分加熱する

③ 食べる直前に★の調味料で和える

4　具だくさんリコピンスープ

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
ブロッコリー	8分の1株	2分の1株	3分の2株	1株
トマト	8分の1個	2分の1個	3分の2個	1個
キャベツ	葉2分の1枚	8分の1玉	6分の1玉	4分の1玉
セロリ（葉つき）	8分の1本	2分の1本	3分の2本	1本
ぶなしめじ	8分の1袋	2分の1袋	3分の2袋	1袋
顆粒コンソメ	小さじ2分の1	小さじ2	大さじ1	大さじ1と2分の1
水	100ml	400ml	600ml	800ml
有塩トマトジュース	50ml	200ml	300ml	400ml

<作り方>

① ブロッコリーは食べやすい大きさに切り分ける
② トマトはヘタを取り、角切りにする
③ キャベツは食べやすい大きさにざく切りにする
　（芯も使う）
④ セロリの芯は薄くスライスし、葉はざく切りにする
⑤ しめじは石づきを切り落としてほぐす
⑥ 鍋に水、ブロッコリー、キャベツ、セロリの芯を入れて火にかける
⑦ 煮立ったら、他の具材と顆粒コンソメを加えて煮込む
⑧ トマトジュースを加えてひと煮たちさせる

5　かきのようかん

材料名	作りやすい分量
かき	2個
水	200ml
粉寒天	4g
砂糖	30g
レモン汁	小さじ1
シナモン（粉）	ひとふり

<作り方>

① かきは皮をむき、細かく刻んですり鉢などでなめらかにする
　（フードプロセッサーやブレンダーでもOK）
② 鍋に水と粉寒天を入れてしっかりと煮溶かす
③ 火を止めて砂糖、①、レモン汁、シナモンを入れて混ぜる
④ 流し缶に③を入れて冷やし固める

かきのようかんは固まるのに時間がかかるので、早めに調理してください。

てまり寿司を握るときは必ずラップに包んで握ってください。

食改リーダー研修通信　令和8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「きゅぽらん」

10月はがん検診受診啓発月間です。健康増進課では様々な啓発活動を実施します。去年までは医療センターをピンク色にライトアップしていましたが、今年度は市役所本庁舎もピンク色にライトアップします。お近くのかたはぜひ足を運んでください。

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
雑穀米の酢飯	277	5.2	1.5	60.0	0.8	0.4	93	18	0.8	0	0.09	0.02	14	0
具　きゅうり	1	0.1	0.0	0.0	0.1	0.1	12	2	0.0	2	0.00	0.00	2	1
具　錦糸卵	9	0.7	1.1	0.3	0.0	0.1	8	3	0.1	13	0.00	0.02	3	0
具　さんまマーマレード	88	9.1	4.3	3.6	0.1	1.0	142	108	0.8	0	0.07	0.18	8	0
シェントウジャン	33	1.8	2.4	0.9	0.5	0.1	102	9	0.6	1	0.02	0.01	15	0
レンジでお手軽ナムル	65	1.7	4.7	3.4	1.3	1.1	132	52	0.5	124	0.06	0.06	34	29
リコピンスープ	33	2.4	0.5	4.5	2.7	0.8	407	45	0.7	62	0.10	0.11	81	45
かきようかん	42	0.2	0.1	10.9	1.2	0.0	86	5	0.1	18	0.02	0.01	9	35
合計	548	21.2	14.6	83.6	6.7	3.6	982	242	3.6	220	0.36	0.41	166	110

ファイトケミカルとは

植物が紫外線や害虫などの有害物質から身を守るために作り出した色素、香りなどの成分のことです。

野菜やくだものにももちろん含まれています。

カロテノイドやポリフェノールなどの色素には抗酸化作用があり、がん予防に効果があるといわれています。





10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。「もったいない」のこころを大切に、できることから食品ロス削減に取り組んでみましょう！

食品ロス対策のレシピは「消費者庁のキッチン」も参考にしてみてください。



今日の献立、ここがイイネ

雑穀米に含まれている黒米や赤米には抗酸化作用がある色素が含まれています。

シェントウジャンは台湾料理です。大豆製品の摂取は乳がん予防に効果が期待されています。

野菜やくだものに含まれている色素などには抗酸化作用があります。

