

緑黄色野菜をとり、免疫力を高めよう！

調理時間 15分

柿とかぼちゃのチョップドサラダ



材料 (2人分)

- かぼちゃ・・・70g
- にんじん・・・70g (中 1/3 本)
- 柿・・・100g (1/2 個)
- きゅうり・・・80g (中 1/2 本)
- レタス・・・1枚
- カボス (しぼり汁)・・・小さじ2
- オリーブオイル・・・大さじ1
- 塩・・・1つまみ
- 胡椒・・・少々



1人分あたりの栄養成分量

エネルギー：142 kcal たんぱく質：1.5g
 脂質：6.7g 炭水化物：20.0g
 ビタミンA：4003 μg 塩分：0.4g

生活習慣病

作り方

1



かぼちゃは種を取り除き、1cm角の大きさに切る。にんじんも1cm角の大きさに切る。ラップをして電子レンジ (500W) で約3分加熱する。

2



柿ときゅうりをそれぞれ1cm角の大きさに切る。Aのドレッシングを作っておく。

3



1の荒熱がとれたら2と混ぜ合わせる。食べる直前に、Aのドレッシングを混ぜ合わせ、皿にレタスを敷き、盛り付けたらできあがり。

※トマトやイチゴなど季節ごとに野菜を変えたり、シーチキン等を入れても良いです。

緑黄色野菜とは

緑黄色野菜には、強い抗酸化作用をもつビタミンA、ビタミンC、食物繊維やカリウムなどが含まれています。その中でもビタミンAは多く含まれ、目の機能・皮膚や粘膜の健康を保つ働き、皮膚や消化管などの上皮の機能を守り、ウイルスなどの侵入を防ぐ働きをします。かぼちゃ、にんじん、ほうれん草、春菊、ブロッコリーなどに多く含まれます。



“がん”を予防しよう！

がんは発生部位によって原因や治療法などが異なります。そのため、予防法も一様ではありませんが、免疫力を高める食事をとるとがんに対する抵抗力がつくとされています。免疫力を高める**ビタミン A・C・E**などの**抗酸化ビタミン**を十分に摂取し、逆に**がんの原因になりうる脂質や塩分**を過剰に摂取しないようにしましょう。

☆食生活のポイント☆

◎緑黄色野菜をしっかり摂取する



緑黄色野菜には**発がん予防効果**が期待されている**ビタミンA**が豊富です。栄養バランスをよくして免疫力を高めるのにも役立ちます。

◎動物性食品の脂質は控えめにしよう。

動物性食品は良質なたんぱく質源となりますが、脂質も多く含まれるので注意が必要です。**肉の脂質**はなるべく控えましょう。動物性食品とは…肉(脂身)、チーズ、バター、鶏卵など。



◎食べすぎ・飲みすぎないようにする

腹8分目が健康な体を作ります。**良く噛んで食べる**と食べすぎを防げます。塩分の過剰摂取も良くないので**うす味**を心がけましょう。また、お酒も**節度のある飲酒**を心がけましょう。

☆特にとりたい食品☆

◎緑黄色野菜

色の成分には抗酸化作用があります。積極的にとりましょう。



◎きのこ



発がん抑制作用があるとされている上に、**食物繊維も豊富**に含まれています。

◎果物



野菜と同じく色や香りの成分には抗酸化作用があり、がん予防に役立ちます。

※身体状況、疾患により食事内容は異なりますので主治医・栄養士にご相談下さい。