給食だより1月号

北海道小樽潮陵高等学校定時制

２０１８年1月１６日

日	曜	献立	行事
16	火	とんかつ、ポテトサラダ、味噌汁(大根・わかめ)	冬季休業後全校集会、消費者セミナー
17	水	焼魚(塩鮭)、五目豆、味噌汁(豆腐・ねぎ)	
18	木	揚げパン、グラタン	卒業生の話を聞く会
19	金	あんかけ焼きそば、フルーツポンチ	
20	土		
21	日		通信教育
22	月	中華風おこわ、鶏団子スープ	
23	火	さばの味噌煮、野菜炒め、味噌汁(えのき・わかめ)	
24	水	肉そば・うどん、ミニのり巻き	
25	木	大豆入りピラフ、かぼちゃのミルクスープ	
26	金	白身フライ、スパゲティーサラダ、味噌汁(大根・あげ)	卒業考査①
27	土		
28	日		通信教育
29	月	ポークカレー、サラダ	卒業考査②
30	火	焼き餃子、中華サラダ、わかめスープ	卒業考査③
31	水	カレイの唐揚げ、きゃべつの炒め煮、豚汁	卒業考査④、雪あかりの路説明会

冬休み前に発行した『ほけんだより１２月号』でがんについて勉強しましたね。２人に１人ががんにかかり、３人に１人ががんで亡くなる日本国民。生涯心身ともに健康に生活するためには、今からがんの予防に努め発生リスクを下げる必要があります。今回はその**がん細胞をつくらせない食べ合わせ**を紹介したいと思います。

何が原因なの？

がん細胞は、活性酸素によって傷ついた遺伝子が、正常な細胞に影響を与えることで生まれます。ですので、この活性酸素の働きを食い止めることが大切です。食品が持つ抗酸化物質で抑え、同時に発がん性物質からも身体を守りましょう。

改善するには？

がん細胞を生む活性酸素を抑えるには、ファイトケミカルやビタミン、そして抗酸化酵素が有効です。抗酸化酵素は、もともと、身体の中に備わっていますが、年齢とともに減少します。食事から抗酸化酵素の成分となるミネラル類を補ってあげましょう。最近の研究でファイトケミカル(ポリフェノールなど)には、がん抑制効果があることがわかってきました。さらに、私たちが口にする食品に含まれる発がん性物質は、不溶性食物繊維によって体外に排出することが出来ます。食品の効果をフル活用しましょう！

○ が ん 細 胞 を つ く ら せ な い 食 べ 合 わ せ ○

糖 質 ＋ **食物繊維** ＋ **ファイトケミカル** ＋ **ビ タ ミ ン A･C･E** ＋ **抗酸化ミネラル (亜鉛セレン銅等)**

あけましておめでとうございます。２０１８年も好き嫌いしないで質の良い食事を摂り、心身ともに健康な１年にしましょう。今年もどうぞよろしくお願い致します。　　保健室　中野