



## ピーマンとカニカマのきんぴら

### ●材料●(2人分)

ピーマン……4～5個(140g)

カニカマ……………5本

油……………小さじ1

★ { しょうゆ……………小さじ1  
みりん……………小さじ1/2



1食あたりの栄養価	
エネルギー	55kcal
たんぱく質	3.0g
脂質	2.2g
炭水化物	6.1g
L食物繊維	1.6g
塩分	0.8g

### 野菜の量

1人分 70g

### \*作り方\*

- ①ピーマンはヘタと種をとり、細切りにする。カニカマは細く割く。
- ②フライパンに油を入れて熱し、中火でピーマンがしんなりするまで炒める。
- ③カニカマと★を加えて、さっと炒める。

🍷 お弁当のおかずにもピッタリです。

### めざそう野菜

1日350g

## 健康情報 ワンポイント

## たばこ・アルコールによるがんのリスク!?

たばこやアルコールによって、がんになるリスクが高まります。  
下の図は、がんとの関係をまとめたものです。

※…データ不十分

	全がん	肺がん	肝がん	胃がん	大腸がん	乳がん	食道がん	膵がん	前立腺がん	子宮頸がん	子宮内膜がん	卵巣がん
喫煙	確実	確実	ほぼ確実	確実	可能性あり	可能性あり	確実	確実	※	確実	※	※
飲酒	確実	※	確実	※	確実	※	確実	※	※	※	※	※

出典:国立がん研究センター「生活習慣改善によるがん予防法の開発に関する研究」

[https://epi.ncc.go.jp/files/02.can\\_prev/201203pamphlet\\_0307.pdf](https://epi.ncc.go.jp/files/02.can_prev/201203pamphlet_0307.pdf)

がんだけでなく、喫煙による COPD(慢性閉塞性肺疾患)や心臓病、大量飲酒による肝臓への負担など他の疾患への影響もあります。

たばことアルコールによる体への影響を知って、体を見つめ直しましょう

