

もくじ

はじめに	3
レシピの見方	4
調味料の重量とエネルギーの目安	5

第1章 乳がんと食生活の基礎知識

がんの発生と食生活には密接な関係がある？	12
乳がんの予防・わづらった人の食事とは？	14
コラム 黒米と玄米のおいしい炊き方	16

第2章 乳がんの予防・わづらった人のためのレシピ

低カロリーのレシピ

■ キドニービーンズのトマトリゾット	18	■ かれのいのおろし煮	24
■ 雑穀おむすび	19	■ じゃこなす煮	25
■ 中華がゆ	19	■ アボカドのじゃこかけ	25
■ ブロッコリーとかきのリゾット	20	■ たらの薬味煮	26
■ 枝豆のミルクリゾット	21	■ たらとはまぐりのイタリア風蒸し煮	27
■ かぼちゃと牛肉のタイ風カレー	21	■ 白きくらげときゅうりの和え物	28
■ かきとチンゲン菜の牛乳煮	22	■ 五穀けんちん汁	29
■ 野菜とあさりの壺蒸し	23	■ さつまいもとりんごの煮物	30
		■ 手巻きおかずクレープ	31
		■ 枝豆のサラダ	31

大豆と大豆製品をとるためのレシピ

■ 豆腐とじゃこの炊き込みごはん	32
■ 豆乳ミルクおじゃ	33
■ 豆腐入りムース	34
■ 豆乳とごまのそうめん	35
■ 豆乳汁ビーフン	35
■ 豆腐の白菜年輪巻き	36
■ 高野豆腐と里いものおろしにんじん煮	37
■ 高野豆腐と桜えびの煮物	38
■ ゆばとほうれん草のわさび風味	39
■ 豆乳のパンプキンポタージュ	39
■ おこげ厚揚げの彩りあんかけ	40
■ 大豆とじゃがいもの炒め煮	41
■ ゆばとチンゲン菜の炒め煮	42
■ 豆腐とこんにやくのみそ田楽	43
■ 卵の花とひじきの炒め煮	43
■ 大豆ハンバーグ	44
■ 豆乳入り茶碗蒸し	45
■ ゆばのサラダ風	45
■ ゆばのムース	46
■ 大豆の炒め煮	46

ビタミン・ミネラルが豊富なレシピ

■ 豆腐のカレーソテー	47
■ 豆腐と野菜のピカタ	47
■ 野菜の豆乳カレー	48
■ 土鍋の野菜グラタン	49
■ 大根の桜えび香りソースかけ	49
■ スチーム野菜の雑穀ソース	50
■ 根菜のスイートサワーマリネ	51
■ 白菜ときくらげの炒め物	51
■ 野菜とミックスビーンズの ラタトゥイユ	52
■ 玉ねぎと干しえびの蒸しスープ	53
■ 大麦入りミネストローネ	53
■ ふろふき大根の薬膳あんかけ	54
■ 冬野菜とたらの豆乳鍋	55
■ ほうとう風汁	55
■ しめじとさやいんげんのミルク煮	56
■ えのきたけとしめじの炒り煮	57
■ きのこと干しゆばの炒め物	57
■ きのことさわらのホイル焼き	58

■ きのこことじゃがいもの

カレー風味炒め …………… 59

■ しいたけシユウマイ …………… 59

■ きのこのグリルエスニックソース …………… 60

■ きのこのワイン蒸し …………… 60

■ まいたけとにらの卵炒め …………… 61

■ いろいろきのこのソテー …………… 61

ビタミンD・EPA・DHAが豊富なレシピ

■ 鮭さけと野菜のハーブ蒸し …………… 62

■ いわしの揚げしんじょう …………… 63

■ いわしのコチユジャン煮 …………… 63

■ 鮭の和風ロールキャベツ …………… 64

■ 鮭の包み焼き …………… 65

■ 鮭の竜田焼き …………… 65

■ たたきみそまぐる …………… 66

■ まぐろのタルタル …………… 67

■ まぐろと焼きねぎのぬた …………… 67

■ いわしとトマトの重ね焼き …………… 68

■ いわしのつみれエスニックスープ …………… 69

■ あじの焼きなめろう …………… 69

■ ぶりの照り焼き …………… 70

■ ぶりキムチ …………… 71

■ まぐろのしょうが焼き …………… 71

■ さわらのピリ辛煮 …………… 72

■ さわらの香味蒸し …………… 73

■ 小あじのキムチ煮 …………… 73

■ 鮭のから揚げ …………… 74

■ 鮭のみそ煮 …………… 75

■ うなぎと豆腐のあつさり煮込み …………… 75

■ 焼き鮭のレモンしょうゆ漬 …………… 76

■ さんまのワインソースきのこ添え …………… 77

■ さばのピリ辛焼き …………… 77

カルシウムが効率よくとれるレシピ

■ 野菜と豆のヨーグルトカレー …………… 78

■ 担々豆腐めん …………… 79

■ つるむらさきのごまみそ和え …………… 80

■ いわしごま団子のスープ仕立て …………… 81

■ かきと大根の葉のおろし煮 …………… 81

■ 枝豆の白和え …………… 82

■ うなぎときゅうりの酢の物 …………… 83

■ うなぎのとろろ蒸し	83
■ かきとチンゲン菜の炒め物	84
■ さばのハーブクリーム煮	85
■ かじきとつるむらさきのカレー炒め	85
■ 鮭の海藻蒸しピリ辛ソース	86
■ カリカリじゃことトマトの和風サラダ	87
■ 豆乳鍋	87
■ あじのさつま揚げ	88
■ あじの中華風ごましょうゆ漬	89
■ かじきの香り蒸し	89
■ あしたばのかき揚げ	90
■ カリフラワーのポターージュ	91

■ かじきの湯引きエスニックソース	92
■ かじきのソテー	93
■ フレッシュトマトソース	93
■ かじきのミルク煮	93

カロリー控えめのデザートレシピ

■ おからのにんじんケーキ	94
■ ヘルシーチーズケーキ	95
■ 黒ごまプリン	95
■ ヨーグルトフルーツ	96
■ 焼きプリンフルーツ添え	96

第3章 乳がんの正しい知識を身につける

乳がんはなぜ増えているのか	98
乳がんはどのような病気か	100
乳がんの発生を高める危険因子とは	102
乳がん検診で早期発見を心がける	104

乳がんの検査

① まずはじめに問診・視触診で乳房の状態を診る	106
② マンモグラフィ検査、超音波検査で石灰化 <small>せっかい</small> やしこりを調べる	108
③ 細胞診・組織診で確定診断をする	110

治療方針を決めるためには …………… 112

乳がん治療の流れ …………… 114

コラム セカンドオピニオン …………… 115

乳がんの治療

①手術Ⅰ 乳房を残す乳房温存手術 …………… 116

②手術Ⅱ リンパ節転移があれば、腋窩リンパ節郭清えきかを行う …………… 118

③薬物療法Ⅰ がんの再発を防ぐ「抗がん剤治療」 …………… 120

④薬物療法Ⅱ 女性ホルモンの作用を抑える「ホルモン療法」 …………… 122

⑤薬物療法Ⅲ がん細胞だけを狙い撃ちする「分子標的治療」 …………… 124

⑥放射線治療法 がん細胞の遺伝子を死滅させる「放射線治療法」 …………… 126

乳房を再建するには …………… 128

再発・転移の基礎知識

①治療後の検査を受けて早期発見に努める …………… 130

②局所再発と遠隔再発えんかくでは治療法が異なる …………… 132

治療後の日常生活で注意したいこと …………… 134

まわりからのサポートを受けながら …………… 136

健康回復と維持のための日常生活の心得 …………… 138

自分らしいライフスタイルを …………… 140

食材別さくいん …………… 143

【撮影】菅原史子
【スタイリング】高木ひろ子
【装幀・デザイン・イラスト】イオック
【編集協力】トゥー・ワン・エディターズ