

食べて健康

愛媛県栄養士会



認知症は、脳の老化や脳の病気などが原因で発症します。予防のポイント、脳の老化を遅らせることと

生活習慣病の予防です。魚には、脳神経細胞を保護する働きや、血液サラサラ効果の期待できるオメガ3系脂肪酸（ドコサヘキサエン酸、DHAやエイコサペンタエン酸、EPA）が多く含まれています。緑黄色野菜や果物には、抗酸化作用のあるビタミンA、E、C、葉酸が多く含まれており、老化や動脈硬化を予防するといわれます。また、コレステロールや糖質の吸収を緩やかにする食物繊維も含まれています。これらの食品を中心に、

認知症予防

魚や野菜中心に摂取

いずれも1人分

★ご飯

【材料】白飯150g

★サケと夏野菜の酒蒸し

【材料】サケ切り身60g、塩少々、ナス30g、ミニトマト3個、赤パプリカ10g、黄パプリカ20g、ニンニク3g、オリーブ油小さじ2、酒大さじ2、白だし小さじ1、水大さじ2、レモン10g

【作り方】①サケ切り身に塩を振り、5分ほど置いた後、水気を取っておく ②ナスは少し厚めの半月切りにし、水に漬けてアクを抜く ③ミニトマトはへたを取り除き、パプリカは一口大の乱切りにする ④ニンニクは、みじん切りにしておく ⑤フライパンにオリーブ油を熱し、④を入れて香りが出た

ら①のサケを加え、両面に焼き目をつける ⑥⑤の中に酒を加え、アルコールが飛んだら②と③の野菜を全て加えて炒める ⑦⑥に水、白だしを加え、ふたをして10～15分蒸し焼きにする ⑧火が通ったら皿に盛り付け、輪切りにしたレモンを飾る。

★オクラとワカメのポン酢あえ

【材料】オクラ50g、乾燥ワカメ1g、ミョウガ5g、ポン酢小さじ1、いりごま1g

【作り方】①オクラは板ずりをしてゆで、水にさらす。乾燥ワカメは水に戻し、水気を搾って食べやすい大きさに切っておく ②①のオクラを1gほどの斜め切りにする ③ミョウガは縦半分に切り、千切りにする ④ボウルにオクラとワカメ、ミョウガを入れてポン酢であえる ⑤器に盛り、ごまを

振る。

★粒々かぼちゃの豆乳スープ

【材料】カボチャ30g、タマネギ15g、キャベツ15g、ネギ1g、だし汁100cc、豆乳50cc、みそ大さじ1/2

【作り方】①カボチャは、わたと皮を取り、一口大に切る。タマネギは1g厚さの角切りにし、キャベツはざく切りにする ②鍋にだし汁、①を加えて加熱する。火が通ったらみそを溶き入れ、豆乳を加えて沸騰させないように温める ③器に盛り、小口切りにしたネギを散らす。

★ゴールドキウイ

【材料】ゴールドキウイ50g

（1人分 エネルギー600kcal、タンパク質24.4g、脂質16.2g、食塩相当量2.5g）

さまざまな食品をバランスよく取ることが、生活習慣病によって起こる脳の病気を防ぐ上で大切です。「何を食べよう」「どうめに切り、よくかんで食べよう」と考え、食品を選び調理することは、脳のトレーニングになります。また、食材を少し大きめに切ったり、よくかんで食べよう。（好岡美智子）
△第3土曜日に掲載

県栄養士会ホームページ <http://www.e-dietitian.or.jp/>