

町管理栄養士の健康レシピ♪



～健康テーマ「認知症予防レシピ」～

認知症は誰にでも起こりうる病気です。毎日の食事で無理なく、バランスよい食事を心がけることが大切です。毎日の食事を少し意識して、認知症予防に効果的といわれている食材を取り入れましょう。

【認知症予防に効果的とされる栄養素や食品】

- 抗酸化物質（ビタミンC、E、βカロテン、ポリフェノール）
…にんじんやほうれん草、小松菜などの緑黄色野菜、果物、ごま、緑茶など
- 青魚類（DHA、EPA）…さばやいわし、さんま、あじなど
- コリン食（アセチルコリン・記憶力に作用する）…大豆、納豆、卵、豚レバーなど

かんたんさばのふっくら煮

✿難しい計量は必要なし！簡単で、ふっくらおいしく仕上がります。さばは、良質な脂肪酸であるDHAやEPAが豊富で、DHAなどは善玉コレステロールを増加させることができます。✿

〈作り方〉

- ①さばをよく水洗いし、キッチンペーパーで水気をとる。
さばの皮側に十文字の飾り包丁を入れる。
- ②しょうが1かけを2mm厚さに切る。鍋にしょうがと調味料Aを入れ煮立てる。
- ③②の鍋にさばの皮を上にして入れ、調味料Bも加え、蓋をして3分間中火で煮る。
- ④煮立ってきたら鍋の蓋をとり、煮汁をさばの上にかけてながら火が通るまで煮る。
- ⑤器に盛りつけ、白髪ねぎをのせる。

栄養成分（1人分）
エネルギー 270Kcal
塩 分 4.2g

材料	2人分
さば	2切れ
砂糖	大さじ3（27g）
酒	大さじ3（45cc）
しょうゆ	大さじ3（54cc）
みりん	大さじ3（54cc）
水	大さじ3（45cc）
しょうが	1かけ
白髪ねぎ	適量

A
B

人参ドレッシング ✿にんじんなどに含まれているカロテンは、油と一緒に摂ると吸収率がよくなります。季節の野菜をたっぷり使ったサラダにかけるのがオススメです。✿

〈作り方〉

- ①にんじん、たまねぎは適当な大きさに切る。
- ②①と調味料Aを入れてフードプロセッサー（またはミキサー）にかける。
- ③空のペットボトル等の保存容器に入れる。

材料	作りやすい分量
にんじん	中200g
たまねぎ	100g
サラダ油	大さじ2（24cc）
ごま油	大さじ2（24cc）
酢	1/2カップ（100cc）
めんつゆ（ストレート）	大さじ3（45cc）
塩・こしょう	少々

A

