

認知症は誰にでも起こりうる病気です。予防には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。

健康 レシピ

Presented by 町食生活改善推進員

人参ドレッシング

「認知症予防レシピ」

かんたんさばの ふくら煮



かんたんさばのふくら煮

難しい計量は必要なし！ 簡単に、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。

[材料] 2人分

さば	2切れ
A { 砂糖	大さじ3 (27g)
酒	大さじ3 (45cc)
B { 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

栄養成分(1人分)
エネルギー 270Kcal
塩分 4.2g

【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

〈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。
- ③ ②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。

人參ドレッシング

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。

[材料] 作りやすい分量

にんじん	中1本 (200g)
たまねぎ	100g
A	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 大さじ3 (45cc)
	(ストレート)
塩・こしょう	少々

〈作り方〉

- ① にんじん、たまねぎは適当な大きさに切る。
- ② ①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。

【問合せ先】 健康増進課 ☎029-240-7134（直通）

認定こども園

2月

長…長岡幼稚園
さ…さくら保育園

沼…沼前幼稚園
い…いばらき幼稚園

ま…まさみ幼稚園 飯…飯沼こども園
中…いばらき中央認定こども園

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				ま 親子体操	長 豆まき集会 (園児との交流) 沼 豆まき集会 ま 豆まき会※要予約 飯 豆まき会※要予約	
4	5	6	7	8	9	10
	長 親子ふれあいタイム (身体測定・砂場開放) ま サーキット遊び ※要予約 さ ティータイム	沼 新聞紙遊び ま おひなさまを作ろう 飯 身体測定 おはなし会 い つくって遊ぼう (雛人形)※要予約	長 読み聞かせ (ママが読んでみよう) ま リトミック (イルカコース) 飯 【記念制作】 手型を作ろう!①	沼 読み聞かせ (「しらゆきひめ」による) ま おひなさまを作ろう 中 サーキット遊びをしよう!	飯 【記念制作】 手型を作ろう!② い 母と子のスキンシップ ふれあい遊び (ベビーマッサージ)	
11	12	13	14	15	16	17
		沼 なかよしひろば イベント:クッキング ※要予約 ま ~講師による～ 英語であそぼう ※要予約 飯 寒さなんかに負けないぞ! 親子ヨガ	長 誕生会 各クラスでの体験保育 ※要予約 飯	沼 リズムでルンルン♪ ま 園外保育・保護者 懇談会 ※要予約 さ 身体測定、給食体験 中 作って遊ぼう! (お雛様)	飯 寒さをふっとばせ! “からだを動かそう” ま おひなさまを作ろう (ひよこクラブ) さ 室内大型遊具で遊ぼう	ま 土曜日イベント 親子で遊ぼう
18	19	20	21	22	23	24
	長 なかよくあそぼう ベビーマッサージ ※要予約 ま さ ティータイム	沼 スタンプ遊び ま おひなさまを作ろう 飯 【リトミック】でからだを動かそう! (2歳児クラスと一緒に) クラス体験リトミック (0.1歳児)※要予約 さ リード合奏大会参加曲を聞こう! (人形の夢と目覚め) い	長 つくってあそぼう ま おはなし会 飯 2月生まれのお友達! 園児と“お誕生会” ※要予約	沼 わくわくりサイクル (ひな人形) ま 誕生会 ※要予約 さ 誕生会 ※要予約 給食体験 中 春を探しに出かけよう!	長 親子ふれあいタイム (砂場開放) ま リトミック (ペンギンコース) さ 室内大型遊具で遊ぼう 飯 【制作】 3月のカレンダーを 作ろう!!	
25	26	27	28			
	ま ベビーマッサージ ※要予約 さ ティータイム	長 うたってあそぼう 沼 お誕生日会 (2月・3月生まれ) 制作 ま 身体測定 飯 おはなし会 い 大きな絵をかこう!	飯 【制作】 3月のカレンダー を作ろう!! ま リフレッシュタイム さ 寝相アート撮影会			

長岡幼稚園	☆活動時間	午前10時～午後2時
☆おさぎ組の開放時間	各活動日の午前9時～午後2時	
☆その他でも予約なしで参加できます。		
☆おむつ交換用にバススタル等を所持してください。		
☆つくってあそぼう」の活動は材料を持参し頂きます。お問い合わせください。		
☆駐車場は小学校下の西駐車場が校庭奥の駐車場をご利用ください。		
☆育児相談を随時実施中です。お気軽にお声掛けください。		
沼前幼稚園	☆活動時間	午前10時～午後2時
☆いちご組の開放時間	各活動日の午前9時～午後2時	
☆持ち物等	22日：上靴（親子） 6日：新聞紙、15日：動きやすい服装・飲み物 22日：テイクアウトの準備、折紙、ハエのひな形、27日：上靴（親子）	
☆予約は不要です。お気軽にお越しください。		
☆オムツ換えやベッドをご利用の方は、衛生上バススタルをお持ちください。		
☆育児相談を随時実施しています。お気軽にお越しください。		
まさみ幼稚園	☆活動時間	午前10時から行います。
☆リトミック・ペキンコース1歳半くらいまで、イルカコース1歳半から		
☆イベント・誕生会の参加申込み	2月1日～2月11日	
☆2日の参加申込み	1月29日～1月31日	
☆6日、8日、20日は同じ活動を行います。		
※参加ご希望の方は都合の良い日を御選びください。		
☆園庭開放・子育て相談（毎日）	午前9時～午後2時	
☆子育て相談を随時実施しています。お気軽にご相談ください。		
※詳細はHPをご覧ください。お問い合わせください。		
飯沼こども園	☆要予約の受付	10時から7時の間
☆園庭開放・育児相談（看護士等）	5、8、15、22日	
・育児相談（栄養士等）	1、6、13、20日	
さくら保育園	☆活動時間	（ティータイトム）制作など） 午前10時～午後6時
☆要予約の受付	22日（木）の受付3組 15日（金）の受付10組	
☆園庭開放・意見相談（毎月）	午前8時30分～正午、午後3時～6時	
※育児相談は、事前に電話で相談内容をお知らせください。		
☆お外であそぼう・育児相談（土・日・祝日を除く毎日）		
いばらき幼稚園	☆トラドラーズクラブ	親子で一緒に楽しく遊ぼう、 毎週火曜日
☆面スクラブ	心も身体もリフレッシュ☆ パパママ向け	
☆ベビーマッサージ	親子でスキンシップ（生後2ヶ月～1歳未満対象）	
☆金曜日（年5回予定）	午前10時30分～午後1時30分	
※初めての方はお問い合わせください。		
いばらき中央認定こども園	☆おてづないで	親子と一緒に遊ぶほう、満1歳～2歳対象
☆毎週木曜日	午前10時30分～午後1時30分	
☆ベビーマッサージ	親子でスキンシップ（生後2ヶ月～1歳未満対象）	
☆金曜日（年5回予定）	午前10時30分～午後1時30分	
※初めての方はお問い合わせください。		