

管理栄養士の健康レシピ♪



～健康テーマ「認知症予防レシピ」～

認知症とは、脳の病気や障害など、なんらかの原因により認知機能が低下し、日常生活全般に支障が出てくる状態をいいます。生活の質を維持しながら暮らしていくために、認知症予防レシピをご紹介します。

●認知症予防のためには…

塩分・糖分のとりすぎに注意し、主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事を意識しましょう。



<効果的な食材とその栄養素>

- ①青魚…不飽和脂肪酸であるDHAやEPAが豊富です。記憶力や判断力の向上につながったり、血管の詰まりを防ぐ効果が期待できます。
- ②緑黄色野菜・果物…β-カロテン、ビタミン、ポリフェノールが多く含まれ、抗酸化作用により、体や血管の老化を抑えます。
- ③大豆製品…血中コレステロールや中性脂肪を下げる働きを持つ、レシチンが多く含まれています。
- ④水分…血流が良くなり、脳内の神経伝達を円滑にします。

あじ豆腐バーグ ～てりやきソース～

材料	4人分
あじ（刺し身）	2人分（160g）
木綿豆腐	1/2丁（150g）
たまねぎ	1/2個（100g）
卵	1/2個（30g）
パン粉（乾燥）	30g
塩	小さじ1/3
黒こしょう	少々
油	小さじ2

<作り方>

- ①あじは包丁で細かく刻んだ後、たたく。豆腐は水切りする。たまねぎはみじん切りにする。
- ②①とAをボウルに入れ、よく混ぜて4等分にし、それぞれ小判型にする。
- ③フライパンに油を中火で熱し、成形したタネを並べて、両面に焼き色をつける。
- ④てりやきソースの調味料を混ぜ合わせ、③に加える。弱火にし、ふたをして5分程度蒸し焼きにする。時々ふたを外し、ハンバーグにソースをからめる。
- ⑤火が通ったら皿に盛り、上からソースをかける。
- ⑥キャベツはせん切りに、トマトは8等分のくし形切りにしてハンバーグに添える。

栄養成分（1人分）
エネルギー 201kcal
塩分 1.6g



<てりやきソース>

しょうゆ	大1小1
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ2
酒	大さじ2

<つけあわせ>

キャベツ	2枚（100g）
トマト	1個（200g）

ポイント

あじは刺し身を使うことで、簡単にミンチ状にすることができます。

豆腐はキッチンペーパーに包み、重石をして30分程度おくと、水切りできます。

あずき入り抹茶寒天

材料	4人分
抹茶	大さじ1
粉寒天	4g
水	500ml
砂糖	大さじ4
ゆで小豆缶詰	大さじ4
ホイップ クリーム	20g
みかん(缶詰)	4粒

〈作り方〉

- ①抹茶は茶こしでこして、80℃のお湯60ml(分量外)でダマが残らないようによく溶かす。
- ②粉寒天、水を鍋に入れて混ぜ合わせる。火にかけ、かき混ぜながら2分程度沸騰させ、しっかりと寒天を煮溶かす。
- ③寒天が溶けたら火を止め、砂糖、①を加え、よく混ぜる。
- ④ゼリー型またはカップ4つにそれぞれ、ゆで小豆を敷き入れ、③の寒天液を注ぎ入れる。
- ⑤冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥固まったらホイップクリームとみかんを盛り付ける。

栄養成分(1人分)
エネルギー 109kcal
塩分 0.1g



ポイント

抹茶が分離しないように、寒天液は、軽くとろみがつくまで木べら等をかき混ぜ冷ましてから型に流します。抹茶や小豆にはポリフェノールが含まれています。

ひとくちメモ

「♪夏も近づく八十八夜〜♪」とは何の日？

八十八夜とは、立春を1日目として、88日目にあたる日のことです。「八十八夜の別れ霜」という言葉があり、この日以降は霜が降りなくなり、初夏へと移り変わります。

霜の心配がなくなるため、茶摘みに適した時期になります。八十八夜に摘んだ新茶を飲むと、一年間無病息災で過ごせるという言い伝えもあるそうです。

また、「八十八」という字を組み合わせると、「米」の字になること、末広がりの「八」が重なり縁起がいいことから、「農の吉日」ともされています。



町ホームページには、これまでの健康レシピを掲載しています。
ぜひご覧ください。

