

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。

あじ豆腐バーグ ～てりやきソース～

健康
レシピ

あずき入り抹茶寒天

「認知症予防
レシピ」
町の特産物を生かしたレシピのご紹介



あじ豆腐バーグ～てりやきソース～

【材料】4人分

あじ(刺身) 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
＜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

【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。
- ② ①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

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でかき混ぜ、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。



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。



【問合せ先】健康増進課
☎ 029-240-7134(直通)

●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-カロチン、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。

みんなの図書館

茨城町立図書館
☎ 029-240-7131

ホームページ
http://www.lib.t-ibaraki.jp/

スマートフォン用



携帯電話
https://www.lics-saas.nexs-service.jp/ibaraki/mobile/index.do

おすすめ新着本

新刊1



包帯クラブ
(天童 荒太 著)

関東のはずれの町に暮らす高校生6人。彼らはそれぞれに傷ついた少年少女たちだった。戦わないう形で自分たちの大切なものを守りたい、その思いから彼らは包帯クラブを結成。人が傷ついた場所に包帯を巻く活動は、無理解や反発などを受け自粛を余儀なくされ、別の形で包帯クラブの実現を試みる。

新刊2



パラレル・フィクショナル
(西澤 保彦 著)

夢の答え合わせ…そう聞いて人は何を思い描くだろう。モトくんとなたしが個別に見る夢、そして答え合わせするのは、身も蓋もない現実の予見。しかも常に人の死にかかわるもの。予知夢を見る男女は皆殺しの惨劇を回避できるのか。そして凶悪な殺意の主とは。あなたはこの結末に驚かすにはいられない。

イベント情報

おはなし会 (毎月第2、4土曜日)

5月14日(土) 午後2時～
5月28日(土) 午前11時～

絵本となかよし (毎月第2、4木曜日)

5月12日(木) 午前10時30分～
5月26日(木) 午前10時30分～

どちらも図書館1F「おとぎのくに」で開催します。
※参加の際は、マスクの着用をお願いします。

図書館カレンダー

2022年5月の休館日

日	月	火	水	木	金	土
1	2 休	3	4	5	6	7
8	9 休	10	11	12	13	14
15	16 休	17	18	19 休	20	21
22 休	23 休	24	25	26	27	28
29	30 休	31				

◆新刊・新着本のご案内

新刊続々



風の港
(村山 早紀 著)



うまれることば、しめことば
(酒井 順子 著)



日本国紀(上・下巻)
(百田 尚樹 著)



余命10年
(小坂 流加 著)



げたばこかいぎ
(村上 しいこ 作)



そらいっぱいのこいのぼり
(羽尻 利門 作)



はやくしなさい!
(中川 ひろたか 作)



ぼくのねこ
(鈴木 のりたけ 作)