

# 町管理栄養士の健康レシピ♪



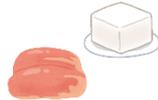
## ～健康テーマ「認知症予防レシピ」～

現在、高齢化が進み、認知症患者数も増加しています。認知症は、加齢とともに誰でもなりうる病気です。今回は認知症予防に役立つ食品についてご紹介します！

### ●認知症予防に効果的な栄養素と食品

#### ①たんぱく質

肉、魚、卵、大豆製品、乳製品



#### ②EPA・DHA

アジ、イワシ、サバ、サンマ、マグロ



#### ③ビタミンC

じゃがいも、れんこん、パプリカ、豆苗、いちご



#### ④ビタミンE

かぼちゃ、にら、ピーナッツ、ほうれん草



### 蒸し鶏のごまだれ

| 材料            | 4人分          |
|---------------|--------------|
| 鶏むね肉<br>(皮なし) | 320g         |
| 塩             | 小さじ1/3       |
| 酒             | 大さじ2         |
| 水             | 1/2カップ       |
| 豆苗            | 100g         |
| 赤パプリカ         | 150g         |
| もやし           | 100g         |
| ごま油           | 大さじ3         |
| しょうが          | 1かけ          |
| にんにく          | 1かけ          |
| 赤唐辛子(乾)       | 少々           |
| しょうゆ          | 大さじ1<br>小さじ1 |
| 白すりごま         | 大さじ1<br>小さじ1 |
| 酢             | 大さじ2         |

A

B

#### <作り方>

- ①しょうがは皮をむき、とっておく。しょうが、にんにく、赤唐辛子をみじん切りにする。
- ②鶏肉はフォークで刺して数か所穴をあけ、厚い部分は切り目を入れる。耐熱皿に入れAをもみこむ。しょうがの皮をのせて、20分程おく。
- ③豆苗は根を切り落とし、半分の長さに切る。パプリカは細切りにする。もやし、豆苗、パプリカの順に別の耐熱皿に広げるようにのせて、ラップをふんわりとかける。電子レンジ(600W)で5分加熱する。ザルにあげ水気を切る。
- ④Bを混ぜ合わせ、電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- ⑤②は分量の水を加えて、ラップをふんわりとかけ電子レンジ(600W)で6分加熱し、裏返して同様に6分加熱する。ラップをかけたまま、粗熱をとる。
- ⑥鶏肉を薄くそぎ切りし、⑤の汁に10分つけておく。
- ⑦鶏肉に③の蒸し野菜を添え、④をかける。

#### 栄養成分(1人分)

エネルギー 231kcal  
塩分 1.4g

#### ポイント📌

鶏むね肉には脳の老化改善効果があります。加熱後、スライスしてから汁につけることで、しっとりとした食感に仕上がります。



## れんこんのみぞれ汁

| 材料     | 4人分    |
|--------|--------|
| れんこん   | 200g   |
| 絹豆腐    | 120g   |
| しめじ    | 80g    |
| 酒      | 大さじ2   |
| 塩      | 少々     |
| しょうゆ   | 大さじ1弱  |
| 顆粒和風だし | 小さじ1/2 |
| 水      | 520cc  |
| 万能ねぎ   | 2g     |

A

### <作り方>

- ①れんこんはすりおろす。絹豆腐は1cm角に切る。しめじは小房に分ける。万能ねぎは小口切りにする。
- ②鍋にAを入れて、中火で熱し、煮立ったられんこんを入れて蓋をし、4分程弱火で煮る。絹豆腐、しめじを加えて、再び煮立ったら、3分程煮る。
- ③器に盛り、ねぎを散らす。

栄養成分(1人分)  
エネルギー 65 kcal  
塩分 1.0g



### ポイント

れんこんにはビタミンCが豊富に含まれています。  
れんこんでとろみがつき、寒い季節にぴったりです。

### ひとくちメモ



2月3日



～ 節分 ～



節分では「鬼は外、福は内」の掛け声で豆をまきます。これは悪さをする鬼が家に入らないよう、邪気をはらう意味があります。

豆まきの大豆は「畑の肉」ともいわれ、たんぱく質を豊富に含んでいます。みそやしょうゆ、豆腐などの大豆製品は日本人の食卓に欠かせない食べ物です。

節分の豆まきをきっかけに大豆製品を知り、積極的に取り入れていきましょう！

※地域によって、それぞれ風習は異なります。



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。

