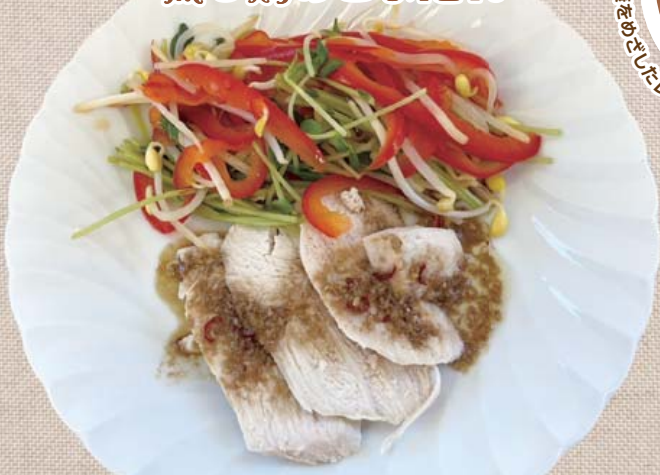


現在、高齢化が進み、認知症患者数も増加しています。認知症は、加齢とともに誰でもなりうる病気です。今回は認知症予防に役立つ食品についてご紹介します！

健康
レシピ

健康テーマ
認知症予防レシピ

蒸し鶏のごまだれ



れんこんのみぞれ汁



蒸し鶏のごまだれ

【材料】4人分

鶏むね肉(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
白すりごま	大さじ1
酢	大さじ2

【作り方】

- 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。
- 鶏肉はフォークで刺して数箇所穴をあけ、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。
- 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。
- Bを混ぜ合わせ、電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- ②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。
- 鶏肉を薄くそぎ切りし、⑤の汁に10分つけておく。
- 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

【作り方】

- 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。
- 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ふたをし、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。
- 器に盛り、ねぎを散らす。

栄養成分(1人分)
エネルギー 65kcal
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。

認知症予防に効果的な栄養素と食品

- たんぱく質**
肉、魚、卵、大豆製品、乳製品
- EPA・DHA**
アジ、イワシ、サバ、サンマ、マグロ
- ビタミンC**
じゃがいも、れんこん、パプリカ、豆苗、いちご
- ビタミンE**
かぼちゃ、にら、ピーナッツ、ほうれん草



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)

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

スマートフォン用



図書館カレンダー

2月の休館日は、5日(月)、12日(月)、15日(木)、19日(月)、25日(日)、26日(月)です。

おすすめ新着本

新刊1



戦国武将伝 東日本編
(今村 翔吾 著)

織田信長、徳川家康、武田信玄、上杉謙信…北海道・東北・関東・中部地方の武将23人の、心震えるエピソードを描いた掌編小説集。文献から拾い上げた逸話をもとに、戦国時代に生きる武将たちの喜びや苦悩が、笑いあり、涙ありの多様なテイストの小説として描き出されています。掌編だけを集めた作品で、各都道府県の戦国武将を一人ずつ取り上げて物語を紡いでいます。

新刊2



パッキパキ北京
(綿矢 りさ 著)

味わい尽くしてやる、この都市のギラツキのすべてを。コロナ禍の北京で単身赴任中の夫から、一緒に暮らそうと乞われた菖蒲(アヤメ)。愛犬ペイペイを携えしづし中国に渡るが、「人生エンジョイ勢」を極める菖蒲、タダじゃ絶対に転ばない。過酷な隔離期間も難なくクリアし、現地の高級料理から超絶ローカルフードまで食べまくり、お祭り騒ぎを堪能する。

イベント情報

おはなし会(毎月第2、4土曜日)

2月10日(土) 午後2時~2時30分
2月24日(土) 午前11時~11時30分

絵本となかよし(毎月第2、4木曜日)

2月8日(木) 午前10時30分~11時
2月22日(木) 午前10時30分~11時

図書館「おとぎのくに」で開催します。

12月の予約人気図書の紹介

【一般図書の部】

- こちら空港警察 (中山 七里 著)
- 鋼の絆 (五十嵐 貴久 著)
- 星を編む (凧良 ゆう 著)
- 頭のいい人が話す前に考えていること (安達 裕哉 著)
- 粋な色野暮な色 (坂井 希久子 著)

【児童図書の部】

- あんなに あんなに (ヨシタケ シンスケ 著)
- かぜ びゅんびゅん (新井 洋行 さく)
- くまのこのとしこし (高橋 和枝 作)
- このママにきーめた! (のぶみ さく)
- 5秒で見破れ! 全員ウソつき (田中 智章 文)

◆新刊・新着本のご案内

新刊続々



商い同心 人情
そろばん御用帖
(梶 よう子 著)



お城の人々
(ジョン・エイキン 著)



続きと始まり
(柴崎 友香 著)



ああ、ウィリアム!
(エリザベス・ストラウト 著)



ねこもおでかけ
(朽木 祥作)



ある日、戦争が
はじまった
(イェバスカリエツカ 著)



おやすみまくら
(斉藤 倫文)



シーリと氷の海の
海賊たち
(フリーダ・ニルソン 作)