

健康をめざしたレシピのご紹介♪



～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、日常生活に支障が出る状態のことをいいます。生活習慣や食習慣を整え、脳や血管の状態を良好に保つことで、脳の病気に関連する、生活習慣病を予防またはコントロールし、認知症の発症や進行を遅らせることにつながります。

【効果的な食材】

○青魚（さば、いわし、あじ など）

脳の構成成分であるDHAが豊富で、記憶力や判断力の向上につながります。血管を広げて血行を良くし、血管の詰まりを防ぐはたらきがあるEPAも豊富です。

○緑黄色野菜・果物（にんじん、ほうれん草、かぼちゃ、ブロッコリー、いちご、キウイフルーツ など）

ビタミンやポリフェノールが含まれ、体や血管の老化を抑えます。

○大豆製品（納豆、豆腐、味噌 など）

脳内の神経伝達物質の材料であるレシチンが含まれます。

※加えて、水分を摂ることで、血流が良くなり、脳内の神経伝達が円滑になります。積極的に摂りましょう。

さば味噌煮缶のホイル焼き

材料	4人分
さば缶詰（味噌煮） 身	4缶 (280g)
じゃがいも	中2個
ブロッコリー	1/2個
さば缶詰（味噌煮） 煮汁	大さじ8
白すりごま	大さじ4
輪切り唐辛子	0.4g
油	小さじ1

〈作り方〉

- ①じゃがいもは皮をむき、一口大に切って電子レンジ(600W)で4分程度加熱する。
- ②ブロッコリーは小房に分ける。さば味噌煮缶からさばの身を取り出し、3～4等分にほぐす。
- ③アルミホイルを30cm程度切り取り(1人分)、食材をのせる中央部分に油を広げる。
- ④③にさばの身、じゃがいも、ブロッコリー(各1人分)をのせる。
- ⑤Aを混ぜ合わせ、④に大さじ3杯分かけ、上から輪切り唐辛子をちらす。
- ⑥食材を包むようにアルミホイルをとじ、左右の端を折りたたんで密閉する。
- ⑦フライパンに⑥をのせ、ふたをして中火で4分加熱し、弱火で7分加熱する。
- ⑧フライ返しなどを使い、⑦を平皿に移す。

ポイント

さばは味噌煮缶詰を使うことで、下処理をする手間を省くことができます。ホイル焼きにすることで、油の使用量を抑えられます。



栄養成分（1人分）
エネルギー 302kcal
塩分 1.1g



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。

