

健康レシピ

健康をめざしたレシピのご紹介

「認知症予防レシピ」健康テーマ



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。

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。
- ④ ③にさばの身、じゃがいも、ブロッコリー(各1人分)をのせる。
- ⑤ A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。

栄養成分(1人分)
エネルギー 302kcal
塩分 1.1g

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。

check

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)

【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、ブロッコリー、かぼちゃ、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。

みんなの図書館

茨城町立図書館
☎ 029-240-7131
ホームページ
https://www.lib.t-ibaraki.jp



図書館カレンダー

9月の休館日(通常の休館及び蔵書点検による休館)は、1日(月)、8日(月)~18日(木)、22日(月)、28日(日)、29日(月)です。

おすすめ新着本

新刊1



給水塔から見た虹は (窪美澄著)

中学2年生の桐乃は、団地での暮らしに憂いていた。郊外にある古い団地群には、様々な国にルーツを持つ人が生活している。そのせいか桐乃のクラスでは衝突が絶えず、ベトナム人のヒュウがいじめの標的になっていたのだ。そんな中、ある出来事をきっかけに桐乃はヒュウと話すようになる。はじめてできた「ルーツ」の違う友達、母とのすれ違い。それぞれの視点から社会の様々な断面に戸惑う2人の「こども」が少しずつ「おとな」になるひと夏を描く。

新刊2



われらみな、星の子どもたち (増山実著)

どこ行っちゃって、へこたれんと生きていく。それが能登の人間やー。2024年元旦、能登半島に震度7の地震が襲った。大阪で暮らす星場恵介は、故郷で震災が起こったことを入院中の父に伝える。同じ病院に入院しながら会うことのできない両親を案ずる恵介に、父はこれまで語らなかったふるさとでの母との思い出、そして故郷を離れ波瀾万丈の人生を送った一族の話を語り始めて…。人生の輝きが胸を打つ、感動の家族物語。

イベント情報

おはなし会

9月27日(土) 午前11時~11時30分

絵本となかよし

9月25日(木) 午前10時30分~11時

誠文堂新光社寄贈本の紹介

- 世界で一番美しいハチドリ図鑑
- カメの健康と病気
- デザイナーの文字選び・使いかた
- 他国の風
- パラグアイに伝わる虹色のレース
- ボタニカル・メタモルフォーシス
- 10代からのいいね!万葉集
- 韓国料理大全
- 今日のそうめん
- 岩石のきほん
- 盆栽ごよみ365日
- ちくわファンクラブ
- 考える機械たち
- 日本のヘビ
- 茶会のお弁当
- ハーブ&スパイス事典 第3版
- エブリデイ春巻き



◆新刊・新着本のご案内

新刊続々



情熱 (桜木紫乃著)



かわせみのみちくさ (瀧羽麻子作)



青の純度 (篠田節子著)



うつし屋と大小屋 (廣嶋玲子作)



コマネチのために (チョ・ナムジュ著)



のこったスイカはだれのもの (山下明生作)



災疫の季節 (中山七里著)



ムーミン谷のトフスランとピフスラン (トーベ・ヤンソン原作)



谷根千ミステリ散歩 (東川篤哉著)



守れ野生のロボット (ピーター・ブラウン作)