

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。

いわしハンバーグ

〈作り方〉

- ① いわしは身だけ取り出す。木綿豆腐は水切りする。枝豆はゆでて、さやから実を取り出す。ひじきを水で戻す。
- ② つけあわせのレタスとミニトマトはよく洗い、ミニトマトは半分に切って皿に盛りつける。ピーマンは食べやすい大きさに切る。
- ③ Aをボウルに入れ、よくこねる。
- ④ ③を人数分に分け、小判型にまとめ、真ん中をくぼませる。
- ⑤ フライパンに油を入れて中火であたため、④を並べて両面焼く。火が通ったら②の皿に盛り付ける。
- ⑥ ⑤のフライパンでピーマンを炒め、Bを加えて味を調える。

ポイント

いわしなどの青魚には、脳の構成成分で、記憶力や判断力の向上につながるDHAや、血管を広げ、血管の詰まりを防ぐEPAが多く含まれます。

栄養成分（1人分）
エネルギー 216kcal
塩 分 1.2g



＜つけあわせ＞

材料	4人分
レタス	2枚
ミニトマト	4個
ピーマン	2個
塩	少々
こしょう	少々

【認知症と食事】

○いろいろな食品を食べましょう！

脳の機能維持に必要な栄養が不足すると、認知機能低下につながります。いろいろな食品を摂取するほど栄養の摂取状況が良く、認知機能低下が抑えられます。

いろいろな食品を食べるために、朝食・昼食・夕食の3食の内
2食以上は主食・主菜・副菜をそろえた食事にしましょう。

主食

- ・ごはん
- ・パン
- ・めん類 など

主菜

- ・肉
- ・魚
- ・卵 など

副菜

- ・豆類
- ・サラダ
- ・煮物 など

その他

- ・果物
- ・乳製品
- ・お茶 など

○食の変化を楽しみましょう！

旬の食材を取り入れる、彩りを鮮やかにする、和食・洋食・中華などさまざまな料理の種類を取り入れる、など、変化を楽しむことも認知機能低下を防ぐために大切です。食事は体に栄養を取り入れるだけでなく、五感を刺激したり、家族や友人とのコミュニケーションを図る機会となったり、脳への刺激や活性化につながります。



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。

