

健康
レシピ

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

【材料】 4人分

A

いわし水煮缶詰

4缶

木綿豆腐

1／2丁

枝豆

40g

乾燥ひじき

大さじ1／2

片栗粉

大さじ4

味噌

小さじ2

油

小さじ2

B

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

【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いため、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

【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食のうち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。

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月の休館日は、6日(日)、7日(月)～17日(木)(蔵書点検)、21日(月・祝)、27日(日)、28日(月)です。

おすすめ新着本

新刊1

神の代役

HBD調査鑑別室

(乾 ルカ 著)

あるウイルスの抗体を持つ者が、絶望を感じることで死に至る「HBD」。日本政府はこの現象を利用した殺人を取り締まる法律の制定を目指していた。新人のーノ瀬美羽は、国の委託でHBDと疑われる事件を追う調査鑑別室に配属される。
嬉しいニュースの発表中に倒れた女性。脈やかなショッピングモールで急死した独居老人。何をもたらされ、何を奪われることが致命傷になるのか。
死因という名の絶望を探り、人の尊厳を守るために働く人々を描く。

新刊2

夜の恩寵

(三浦 しをん 著)

夢のなかで生まれたものは、夢のなかに還っていく。
三年ぶりに帰郷した男を迎えるのは、不自然なほど若々しい継母の姿だったが――。
予知夢の力を持つ祖母のもとで育った未知は、二十一歳の誕生日に襲った高熱を境に、自らも奇妙な夢を見はじめる。
家族の中に眠る秘密、見えない糸で結ばれた他者、まだ生まれていない子の気配。
五つの物語が奏でるのは、夢をめぐる妖しくも美しい不思議な物語。

9月6日(日)は、臨時休館になります。

イベント情報

おはなし会

9月26日(土) 午前11時～11時30分

絵本となかよし

9月24日(木) 午前10時30分～11時

9月10日(木)の1歳6か月児健診の受診者にセカンドブックの注文チケットをプレゼント！
名前入りで、楽しい仕掛けがあるオリジナル絵本を作ってみませんか？

9月30日(水)までに申し込みましょう！

◆新刊・新着本のご案内

新刊続々

飛燕

(あさの あつこ 著)

森羅記 3

(北方 謙三 著)

風車と巨人

(岩井 圭也 著)

スナックふたり

(川上 弘美 著)

夏帆

(村上 春樹 著)

AIはどのように賢くなってきたのか

(倉光 君郎 著)

フェザー

(マノン・ステファン・ロス 作)

おれのなまえは イバパイアッテナ

(斉藤 洋 作)

13歳からの気候変動適応

(野田 恵 著)

しんぱいこうさぎと もりのともだち

(ブリッタ・テッケントラップ 作)

19 | 2026.9 広報 いばらき

2026.9 広報 いばらき | 18