

おいしい健康レシピ 第2回

脳と食習慣


～認知症を予防しよう！～







1. 甘い物や主食などの炭水化物の摂り過ぎに注意し、バランスの良い食事をする
2. 食塩を控える
3. EPAやDHAを摂る
4. 抗酸化物質であるポリフェノールを含む食品を摂る
5. ビタミンE・ビタミンCを摂る

取り入れたい栄養素を含む食品

n-3系不飽和脂肪酸	
EPA・DHA α-リノレン酸	さば・まぐろ・いわし・さば缶・養殖はまち・ぶり・さんま・うなぎ蒲焼 くるみ・なたね油・サラダ油・大豆油・大豆・エゴマ油、しそ油
ビタミンC	レバー・カリフラワー・ブロッコリー・ほうれん草・赤ピーマン
ビタミンE	アーモンド・コーン油・サラダ油・落花生・たらこ・うなぎ蒲焼
ポリフェノール	イソフラボン：大豆 アントシアン：ベリー・ワイン クルクミン：ウコン・しょうが クロロゲン酸：コーヒー豆・ゴボウ フラボノール：玉ねぎ・ほうれん草 カテキン：緑茶
水溶性食物繊維	雑穀（特に大麦）、海藻類、アボガド、きのこ、オクラ、納豆

料理名	材料名	分量(2人分)	作り方																				
ターメリックライス 	米	50g (60ml)	①米は洗ってザルにあげ、水気をきる。 ②炊飯器に米と大麦(押し麦)を加え水を入れる。 ③②にカレー粉を入れ、よく混ぜ1時間程度浸水させ、炊飯スタート。 ③炊き上がったら底から大きく混ぜ、盛り付ける。 一人当たりのできあがり重量の目安:100g 保存:フリーザーバックに入れて冷凍保存できる。																				
	水	70ml (容量:米の1.1~1.2倍)																					
	大麦(押し麦)	42g (60ml)																					
	水	80ml (容量:押し麦の1.3倍)																					
	カレー粉	2g(小さじ1)																					
			<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>2人前 2/3合 (120ml)</th> <th>3人前 1合 (180ml)</th> <th>6人前 2合 (360ml)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>米</td> <td>50g(1/3合60ml)</td> <td>75g(1/2合90ml)</td> <td>150g(1合180ml)</td> </tr> <tr> <td>米の水:容量ml (約米の1.1~1.2倍)</td> <td>70ml</td> <td>105ml</td> <td>210ml</td> </tr> <tr> <td>押し麦</td> <td>42g(1/3合60ml)</td> <td>63g(1/2合90ml)</td> <td>126g(1/2合180ml)</td> </tr> <tr> <td>押し麦の水 (約押し麦の1.3倍)</td> <td>80ml</td> <td>120ml</td> <td>235ml</td> </tr> </tbody> </table>		2人前 2/3合 (120ml)	3人前 1合 (180ml)	6人前 2合 (360ml)	米	50g(1/3合60ml)	75g(1/2合90ml)	150g(1合180ml)	米の水:容量ml (約米の1.1~1.2倍)	70ml	105ml	210ml	押し麦	42g(1/3合60ml)	63g(1/2合90ml)	126g(1/2合180ml)	押し麦の水 (約押し麦の1.3倍)	80ml	120ml	235ml
	2人前 2/3合 (120ml)	3人前 1合 (180ml)	6人前 2合 (360ml)																				
米	50g(1/3合60ml)	75g(1/2合90ml)	150g(1合180ml)																				
米の水:容量ml (約米の1.1~1.2倍)	70ml	105ml	210ml																				
押し麦	42g(1/3合60ml)	63g(1/2合90ml)	126g(1/2合180ml)																				
押し麦の水 (約押し麦の1.3倍)	80ml	120ml	235ml																				

料理名	材料名	分量(2人分)	作り方
大豆ときのこのドライカレー 	鶏ミンチ肉 大豆水煮 玉ねぎ しめじ エリンギ トマト缶 トマトソース にんにく しょうが サラダ油 カレールウ 水 カレー粉	70g 50g(1缶) 100g(1/2玉) 50g(1/2パック) 40g(1本) 100g(1/2缶3個) 50ml 4g(1/2かけ) 5g(1/2かけ) 6g(小さじ1.5杯) 25g(1キューブ) 50ml(1/4カップ) 1g(小さじ1/2)	【下準備】 ・しめじは水洗いし石づきを取り、みじんに切る。 ・エリンギは水洗いし、みじんに切る。 ・玉ねぎは水洗いしみじん切りにする。 ・にんにく、しょうがはみじん切りにする。 ・トマト缶のトマトホールはさいの目にカットしておく。トマト缶のトマトソースは50ml器に入れておく。 ・カレールウは溶けやすいように小さく切っておく。 ①フライパンにサラダ油を熱し玉ねぎ・にんにく・しょうがを入れ、玉ねぎがキツネ色に変わるまで弱火で炒める。 ②中火にして①に鶏肉を加え炒め、エリンギ、しめじを入れ炒める。水気が出るので、水気がなくなるまで炒める。 ③水煮大豆、トマト缶、トマトソースを入れて5～6分炒め中火で煮込む。 ④火を止めカレールウ、水、カレー粉を入れ中火で煮込み水分を飛ばす。 ⑤ターメリックライスを盛った皿にカレーを盛り付ける。 保存:フリーザーバックに入れて冷凍保存できる。
マグロと水菜のサラダ 梅ドレッシング添え 	マグロ 水菜(サラダ用) 乾燥わかめ 生くるみ(ローストでもよい) 梅干し(薄味) 赤ワイン オリーブオイル 酢	80g(小1/2柵) カットしてるもので12枚 30g(1/4袋) 2g(2つまみ) 8g(1粒) 10g(1個) 5g(小さじ1) 6g(大さじ1/2) 10ml(小さじ2)	【下準備】 ・まぐろは薄く食べやすい大きさに切っておく。 ・梅干しは包丁でたたきボールに入れ赤ワインでのぼしペースト状にしておく。 ・水菜は洗って一口大にカットし水気を切っておく。 ・鍋にお湯を沸かし、ひとつまみの塩を入れる。乾燥わかめを入れて混ぜる。わかめが開いたら、ザルに上げて水で冷やし、水気を切っておく。 ・くるみを刻んでおく(スリ棒でたたいてもよい)。 ①ボールにオリーブオイル、酢、ペースト状の梅干しを入れてよく混ぜる。 ②マグロを放射線に皿に盛り、その上にわかめ、水菜を高く盛り、①を上からかける。 ③②の上から刻んだくるみを散らす。
さっぱりピクルス 	かぶ にんじん セロリ 酢 水 砂糖 食塩 黒こしょう	40g(1/2個) 40g(1/4本) 20g(1/5本) 50ml(1/4カップ) 15ml(大さじ1) 6g(小さじ2) 0.25g 少々 の半分(人差し指と親指の2本でつまんだ分量) 少々	【下準備】 ・かぶは皮を剥き、拍子切りにする。 ・にんじんは皮を剥き、かぶよりやや細く切る。 ・セロリは茎の筋を取り、4cmの長さに切って太い部分は縦4つに切る。葉は4cm長さに切る。 ①野菜をさっとゆで、水気をきる。 ②鍋にAを入れて煮立て、冷ます。 ③②に①を入れ冷蔵庫で2時間程冷やし、盛り付ける。 ④③に黒こしょうをかける。 ★ピクルス液(作りやすい分量)★ 酢500ml、砂糖大さじ2、水150ml、塩・こしょう各小さじ1 野菜はあるもので200g程度を目安に作りおきできる。
ブルーベリースムージー 	冷凍ブルーベリー 豆乳 砂糖 レモン汁	100g 150ml 3g(小さじ1) 5g(小さじ1)	①ミキサーに材料を入れ、ブルーベリーがやや粒が残る程度まで攪拌し、グラスに注ぐ。 ②ブルーベリーを①の上に飾る。

	ターメリック ライス	大豆ときの このドライ カレー	マグロの水 菜のサラダ	さっぱり ピクルス	ブルーベリー スムージ	1食あたり
エネルギー(kcal)	165	182	112	31	74	563
たんぱく質(g)	3.0	7.4	10.0	0.4	2.7	23.4
脂質(g)	0.6	10.1	6.6	0.1	2.8	20.1
炭水化物(g)	36.2	18.7	2.9	6.7	10.3	74.8
食塩相当量(g)	0	1.7	0.7	0.1	0.1	2.6
食物繊維(g)	2.5	6.0	1.3	0.9	1.9	12.6
ビタミンE(mg) α-トコフェノール 量を表示	0.1	1.6	1.0	0.1	2.5	5.3
ビタミンC(mg)	0	11	8	5	30	30
n-3系不飽和 脂肪酸(g)	0.01	0.46	0.48	0.00	0.15	1.10