

食事をしながら健康教室（第53回）



脳と食習慣

～認知症を予防しよう！認知症の食事のポイント～





◆認知症予防の五箇条◆



1. 甘い物や主食などの炭水化物の摂りすぎに注意し、食事バランスを整える
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

1日3食バランスの良い食事を摂りましょう！



◆取り入れたい栄養素を多く含む食品◆

n-3系 不飽和 脂肪酸	EPA・DHA	さば(缶)、まぐろ、いわし、ぶり、さんま、うなぎ蒲焼 			
	α-リノレン酸	くるみ、なたね油、サラダ油、大豆油、大豆、えごま油、しそ油 			
ビタミンC		ほうれん草、赤ピーマン、ブロッコリー、カリフラワー、レバー			
ビタミンE		アーモンド、落花生、サラダ油、コーン油、たらこ、うなぎ蒲焼 			
ポリフェノール		イソフラボン	大豆	アントシアニン	ベリー・ワイン
		クルクミン	ウコン・生姜	クロロゲン酸	コーヒー豆・ゴボウ、茄子
		フラボノール	玉葱・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、アボカド、きのこ、オクラ、納豆			

料理名	材料名	分量(2人分)	作り方
雑穀ご飯 	米 雑穀 水 粉寒天	100g(2/3合) 15g(大1) 30ml(大2) 1g(小1/2)	①お米は洗ってザルにあげ、水気を切る。 ②炊飯器に①と目分量通りの水を加えた後、雑穀と水を入れる。1時間程度浸水させた後、粉寒天を回して入れ、炊飯スタート。 ③炊き上がったら、底から大きく混ぜ、器に盛り付ける。
いわしのソテー 	いわし 食塩 こしょう 小麦粉 サラダ油 茄子 A エリンギ 舞茸 ぶなしめじ 青葱 にんにく B 濃口醤油 みりん 水 柚子胡椒 ごま油 片栗粉	150g(6匹) 0.4g(小1/15) 少々 2g(小2/3) 4g(小1) 60g(2/3本) 40g(2/5P) 40g(2/5P) 40g(2/5P) 5g(1本) 2g(1/2かけ) 3g(小1/2) 7.5g(大3/5) 50ml 1.5g(小1/3) 2g(小1/2) 2g(小2/3)	【下準備】 ・いわし: 頭と内臓を取り、手開きにする ・茄子: 厚さ5mm程度の輪切りして、水にさらしてアクをぬく ・エリンギ: 長さ3-4cmで薄くスライスする ・舞茸、ぶなしめじ: 石突きをとり、食べやすい大きさに裂く ・青葱、にんにく: みじん切りにする ①いわしの水気をとり、塩・こしょうで下味を付け、小麦粉をまぶす。 ②熱したフライパンに茄子を入れ、素焼きにして取り出す。 ③フライパンにサラダ油を入れて熱し、①を両面こんがり焼く。 ④いわしが焼けたら取り出し、にんにくを入れて火にかける。 ⑤にんにくが薄く色づいたら、「A」を加えて焼く。 ⑥「A」に火が通ったら、「B」を加え、煮立てる。 ⑦煮立ったら水溶性片栗粉を加えてとろみをつけ、ごま油と柚子胡椒を混ぜ合わせて火を止める。 ⑧お皿に茄子→いわしの順に盛り付け、⑥のきのこソースをかける。 ⑨仕上げに青葱をちらして完成。

料理名	材料名	分量(2人分)	作り方
たこと 夏野菜の マリネ 	ゆでだこ 胡瓜 赤パプリカ 黄パプリカ レモン果汁 オリーブ油 食塩 乾燥パセリ	60g(足1/2本) 60g(3/5本) 30g(1/4個) 30g(1/4個) 6g(小1) 12g(大1) 0.6g(小1/10) 少々	【下準備】 ・ゆでだこ: 一口大の食べやすい大きさに切る ・胡瓜: ヘタと種を取り、1cmの角切りにする ・パプリカ(赤・黄): 種とワタを取り、1cmの角切りにする ・調味料「C」: 混ぜ合わせておく ①ボールにたこと胡瓜、パプリカ(赤・黄)、マリネ液「C」を入れて混ぜる。 ②冷蔵庫で2-3時間冷やし、器に盛り完成。 ※少量の場合は材料がマリネ液に浸りにくいため、多めに作って保存することをお勧めします。
さっぱり 春雨 スープ 	緑豆春雨 オクラ みょうが 鶏がらスー プの素 料理酒 水 濃口醤油 食塩 こしょう	6g 20g(2本) 20g(1個) 1.3g(小1/2) 12g(小2) 240ml 3g(小1) 0.6g(小1/10) 少々	【下準備】 ・緑豆春雨: 熱湯で戻し、食べやすい大きさに切る ・オクラ: 輪切りにする ・みょうが: 縦半分の斜めせん切りにする ①鍋に「D」を入れて煮立たせる。 ②①に春雨と醤油を加え、さらにオクラとみょうがを加える。 ③オクラに火が通ったら、塩・こしょうで味を調えて、器に盛り完成。
いちじくの 豆乳プリン 	調整豆乳 はちみつ ゼラチン 水 いちじく 砂糖 レモン果汁 ミント	180ml 21g(大1) 2.2g(小2/3) 30ml(大2) 30g(1/2個) 6g(小2) 1.5g(小1/4) 2枚	【下準備】 ・ゼラチン: 分量の水でふやかしておく ・いちじく: 皮を剥き、縦1/8に切る ~いちじくのコンポート~ ①鍋に切ったいちじくを並べ、砂糖とレモン果汁を加える。 ②いちじくが浸る程度の水(分量外)を加え、弱火で煮る。 ③いちじくが柔らかくなったら完成(10分程度)。 ~プリン~ ①鍋に豆乳とはちみつを入れて、中火にかける。 ②沸騰直前で火を止め、ふやかしたゼラチンを加えて溶かす。 ③②を器に流し、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす(2-3時間)。 ④固まったプリンにいちじくのコンポートとミントをのせて完成。

	雑穀ご飯	いわしのソテー	たこと夏野菜のマリネ	春雨スープ	豆乳プリン	1食あたり
エネルギー(kcal)	207	191	99	24	112	632
たんぱく質(g)	4.0	16.6	7.1	0.5	4.0	32
脂質(g)	0.7	10.3	6.3	0.1	3.3	21
炭水化物(g)	44.5	8.6	3.3	4.2	17.9	79
食塩相当量(g)	0	0.8	0.5	0.8	0.1	2.2
食物繊維(g)	1.0	3.0	0.8	0.8	0.6	6.2
ビタミンE(mg) (α-トコフェロール量)	0	2.3	2.1	0.1	2.0	6.7
ビタミンC(mg)	0	2	55	1	1	59
n-3系不飽和脂肪酸(g)	0.02	1.72	0.07	0	0.18	2.0

レシピを活用しよう！

<p>雑穀 ご飯</p>	<p>◎食材追加で栄養強化 ・「生姜」や「ゴボウ」、「大豆」を加えた炊き込みご飯に変更する(ポリフェノール強化)。 ◎ちょっと手抜きで栄養強化 ・ご飯に納豆・オクラ・めかぶをのせて丼ぶりにする(食物繊維強化)。</p>
<p>いわしの ソテー</p>	<p>◎食材のアレンジ方法 ・いわしを「さば」、「ぶり」、「鮭」などの他の魚へ変更する。 ・きのこソースに「人参」や「玉葱」などの野菜を追加する。 ◎調理方法の変更 ・ムニエルを焼き魚や揚げ魚へ変える。 ◎味付け変更でレパートリー増加 ・きのこソースの代わりに「トマトソース」や「ポン酢」をかける。 ★混ぜるだけ！簡単トマトソース★ 「トマト1個(角切)、砂糖小1、濃口醤油大1、みりん小1、酒小1、穀物酢大1、おろし生姜小1/2」をボールで混ぜて完成♪</p>
<p>たこと 夏野菜の マリネ</p>	<p>◎食材のアレンジ方法 ・たこを「えび」や「貝柱」、「いか」などの他の魚介類へ変更する。 ◎食材追加で栄養強化 ・崩した「アーモンド」や「ピーナツ」、「くるみ」を追加する(α-リノレン酸・ビタミンE強化) ◎ちょっと手抜きで簡単料理 ・茹でたパスタと混ぜて、簡単冷製パスタに工夫する。 ◎味付け変更でレパートリー増加 ・マリネ液をお好みのドレッシングへ変更する。 ・パセリを「バジル」などのお好みのハーブへ変更する。</p>
<p>春雨 スープ</p>	<p>◎食材のアレンジ方法 ・春雨を「糸こんにゃく」へ変更する。 ・溶き卵を追加する。 ◎食材追加で栄養強化 ・「ブロッコリー」、「赤ピーマン」を追加する(ビタミンC強化)。 ・「ほうれん草」を追加する(ビタミンC、ポリフェノール強化)。 ◎食べ方の工夫 ・仕上げに「ごま油」を数滴加える。</p>
<p>豆乳 プリン</p>	<p>◎食材のアレンジ方法 ・いちじくを季節の果物へ変更する。 ・果物の代わりに、「抹茶粉」や「きな粉」、「黒蜜」をかける(和風へアレンジ)。 ・豆乳を「牛乳」へ変更する。</p>

ちょっとひと工夫

毎食全て作るのは大変。
作り置き料理を取り入れ、無理なく食事療法を実践しましょう！

◎きのこのソース (いわしのソテーより)

冷凍保存が可能です。ジッパー袋などに少量ずつ分けておくと、使いやすく便利です。
ただし具に含まれる水分が多い場合、解凍時に水分が分離することがあります。事前に冷蔵庫でゆっくり解凍してから、電子レンジで加熱することをおすすめします。また冷蔵庫でも2-3日であれば、保存可能です。

◎たこと夏野菜のマリネ

冷凍は出来ませんが、作り置き可能です(保存期間2-3日程度)。常備野菜とし、野菜が少ない時の1品として加えましょう。生野菜に限らず、冷凍野菜でも調理可能です。

