

栄養だより

第17回 テーマ
「認知症予防」

さわやかな秋風が吹く季節となりました。皆様、いかがお過ごしですか？最近、「10年後には65歳以上の5人に1人が認知症になる」ということが話題になっています。そこで今回は「認知症予防」の1つである食生活習慣の改善について調べました。どうぞ、ご覧ください！

みなさんに質問です？
栄養バランスのとれた食事をしていますか??
毎日の食事をみなおしてみましよう!



健康で自立した生活の基本は、「栄養バランスのとれた食事」です！
下のチェック表で自己評価してみましょう。

している → ○ ほぼしている → △ していない → ×

1	1日3食バランス良くとり、 欠食しないようにしている。	8	主食(ごはん・パン・麺)はエネルギー源。 毎日食べている。
2	魚は血栓予防に効果的。 2日に1回は食べている。	9	果物はビタミンが豊富。 適量食べている。
3	肉は強い体を作るたんぱく源。 2日に1回は食べている。	10	水分を1日1~1.5リットル位 飲んでいる。
4	卵は手軽なたんぱく源。 1日に1個位は食べている。	11	塩分を減らすように心がけている。 (高血圧の予防・改善に重要)
5	牛乳・乳製品は吸収の良い カルシウム源。1日に1本(200cc) 位は飲んでいる。	12	菓子類は糖質や塩分が多いので、 食べ過ぎに注意している。
6	大豆・大豆製品(豆腐・納豆など)を 1日1品は食べている。	13	自立作り、食事づくりは脳の活性化! 積極的に取り組んでいる。
7	野菜・根菜類・海藻・きのこ・ いも類は、茹でたり火少めたりして 毎日2皿食べている。	14	食べることを楽しんでいる。

△と×を確認して、改善していきましょう!

平成28年9月 栄養課

認知症予防に効果がある食材ってなに??

血液を固まりにくくする働きのある不飽和脂肪酸DHAやEPAを多く含むサバ・イワシ・サンマなどの青魚や魚卵。

抗酸化作用のあるビタミンC、ビタミンE、βカロチンやポリフェノールを多く含む野菜や果物。

重篤な酸化を予防する働きのあるリルン酸、オレイン酸を多く含むシソ油・イゴマ油・オリーブ油 などや ナッツ類。

いつも食べてる食材ばかりだニヤー!!

海苔、きのこ、大豆製品、納豆、緑茶、オリーブ油、イゴマ油、ナッツ類、鶏むね肉、卵、さば、サンマ、イワシ、魚卵、ふじょう、緑黄色野菜、ごま。

なるほど! いろんな食べ物をバランス良く食べると良いんですね!
おばあは、こんな言葉を知っておるぞ!

「まごたちはやさしいも
めまごすめいかなり」
賞えやすから〜の

鮭の胡麻味噌マヨネーズ焼き

1人分 310kcal 塩分 1.3g

材料 (1人分)

- 鮭 60g (1切れ)
- 塩・酒 少々
- かぼちゃ 15g
- にんじん 10g
- サラダ油 5g (小さじ1)
- 白ごま 2g (小さじ1)

調味料

- マヨネーズ 15g (大さじ1)
- 味噌 3g (小さじ1)

作り方

- ① 鮭に塩・酒をふり、10分置く。
- ② 薄切りにしたかぼちゃとにんじん、①の鮭を、熱したフライパンにサラダ油をしき、焼く。
- ③ 調味料と白ごまを混ぜ合わせ、②にぬり、トースターで約1分焼く。

ポイント!

胡麻は炒ってすり潰すと、一層風味豊かになります。
付け合わせをお好みの野菜にアレンジするのもおすすめです!