

・長芋と舞茸のソテー

【材料】 (2人分)

舞茸50g
長芋120g
オリーブオイル 大さじ1
塩・こしょう 少々



副菜

【作り方】

- ①長芋は皮をむき厚さ7ミリほどの半月切りにしておく。
- ②舞茸は手で割いておく。
- ③フライパンにオリーブオイルを入れ中火で長芋の両面を焼く。
- ④舞茸を入れて炒め、塩・こしょうで味付ける。

・小松菜の塩昆布和え

【材料】 (2人分)

小松菜 1袋
塩昆布 5g



副菜

【作り方】

- ①小松菜は長さ4cmに切る。
- ②耐熱のボールに①を入れ、ふんわりとラップをかけて、電子レンジ(600W)で3分加熱。
- ③ペーパータオルで水気を取り、塩昆布を加えてあえる。

栄養成分値(1人分)

夕食合計：エネルギー712kcal たんぱく質28.8g 脂質18.7g 食物繊維5.8g 塩分1.9g

1日合計：エネルギー1732kcal たんぱく質75.8g 脂質47.8g 食物繊維12.8g 塩分7.0g

からだを動かしたり、脳を働かせたりすることは認知症予防につながる可能性があります。料理もその1つ。栄養が偏らないようメニューを考えたり、調理の段取りを工夫するなど、頭を使うことで脳に刺激を与えます。簡単に栄養が摂れる料理を作って「脳イキキ」「からだイキキ」で過ごしましょう。

栄養目標量

	男性			女性		
	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
65～74歳	2400	90～120	53～80	1850	69～93	41～62
75歳以上	2100	79～105	47～70	1650	62～83	37～55

厚生労働省：日本人の食事摂取基準(2020年版)より抜粋



ひらざわ内科ハートクリニック

Hirazawa Heart clinic



キノシタレシピ



第13号

～「認知症の予防法は日々の生活にあります」～

厚生労働省によると2025年には65歳以上の5人に1人が認知症になる^{*}と予測されており、高齢社会の認知症予防に向けた取組みが今後ますます大切です。認知症を予防するためにはどのような生活を送ると良いのでしょうか？

それは、日頃から無理なく「脳」と「からだ」を使って低下しやすい機能を鍛えておくことが重要とされています。

^{*}厚生労働省：みんなのメンタルヘルス総合サイト「心の病気をを知る：認知症」より

認知症予防のための生活習慣

①適度な運動



②バランスの良い食事と良好な睡眠



③知的活動



①適度な運動

ラジオ体操や散歩など運動をすることによって脳が活性化し、脳の機能を鍛えることに繋がります。

②バランスの良い食事と良好な睡眠

認知症予防に青身の魚に含まれるEPA(エイコサペンタエン酸)、DHA(ドコサヘキサエン酸)といった多価不飽和脂肪酸、野菜や果物に多く含まれるポリフェノール、お茶に含まれるカテキンといった抗酸化物質など効果的とされる栄養素は多様にあります。これさえ摂っていれば予防できるというものはありません。効果的とされる栄養素を含め、総合的にバランスの良い食事をとることが大切です。栄養バランスの良い食事とは…1日3食、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をとることです。また、睡眠は疲労のリフレッシュに効果があります。認知症予防においては、6～7時間の睡眠時間が理想とされていますが年齢が進むと睡眠時間が短くなり早く目が覚めてしまう方も多くでしょう。その場合は、30分程度の昼寝で睡眠時間を確保すると良いとされています。

③知的活動

知的活動とは思考、記憶、判断などのことです。例えば、出来事や本の感想など心に残ったことを書きとめたり、散歩をする際、目にする植物の名前を思い出しながら歩いたり、買い物・献立や料理の手順を考えることは、脳の機能の多くをつかう必要があります。認知症の予防にも繋がるとされています。

年齢を重ねると料理をするのが億劫になったり、長時間の作業が面倒になったりしますが、そんな状況が続くと栄養が十分に摂れず低栄養に陥ってしまいます。簡単に主食・主菜・副菜が揃う料理をご紹介します。

<朝食> ・おさかなのソーセージホットドック・豆乳・季節の果物（いちご）

・おさかなのソーセージホットドック

- 【材料】（2人分）
 「おさかなのソーセージ」2本
 ホットドッグパン2個
 レタス2枚
 トマト1/4個
 きゅうり1/3本
 トマトケチャップ大さじ1
 マヨネーズ大さじ1



主食

主菜

副菜

【作り方】

- ①ホットドッグパンに縦に切れ目を入れる。
- ②パンの切れ目におさかなのソーセージ、ちぎったレタス、半月切りにしたトマト、斜め薄切りにしたきゅうりをはさむ。
- ③トマトケチャップ、マヨネーズをかけて、できあがり。

・豆乳

- 【材料】（2人分）
 無調整豆乳 400ml



無調整豆乳と牛乳を比較すると、たんぱく質量はほぼ変わりませんが骨の健康などに関わるカルシウムは牛乳のほうが多く含有しています。一方豆乳は牛乳より低エネルギー、低脂質、低糖質です。どちらの食品も私たちのからだに必要な栄養素を含みます。「豆乳」と「牛乳」どちらが良いかではなく摂りたい栄養に合わせて使い分けてください。

・季節のフルーツ（いちご）

- 【材料】（2人分）
 いちご 10～12個



栄養成分値(1人分)
 朝食合計：エネルギー531kcal たんぱく質21.3g 脂質18.5g 食物繊維3.7g 塩分3.2g

<昼食> ・焼き鮭とめかぶの丼 ・すまし汁

・焼き鮭とめかぶの丼

- 【材料】（2人分）
 ごはん 360g
 焼き鮭 2切れ
 めかぶ 2パック
 ごま油 大さじ1
 味付け海苔 3～4枚

【作り方】

- ①焼き鮭をほぐしておく。
- ②ごはんを器に盛りごはんの上をめかぶのをせる。
- ③ほぐした焼き鮭のをせ、ごま油と味付けのりをかけてできあがり。



主食

主菜

副菜



・すまし汁

- 【材料】（2人分）
 しいたけ 30g
 玉ねぎ 30g
 出し汁
 しょうゆ 小さじ1

【作り方】

- ①しいたけ、玉ねぎをうす切りにする。
- ②沸騰した湯に①を入れ煮る。
- ③軟らかくになったらしょうゆを入れて味付ける。



副菜

栄養成分値(1人分)
 昼食合計：エネルギー489kcal たんぱく質25.7g 脂質10.6g 食物繊維3.3g 塩分1.9g

<夕食> ・ごはん・サラダチキンのカツ・長芋と舞茸のソテー・小松菜の塩昆布和え

・ごはん



主食

・サラダチキンのカツ

- 【材料】（2人分）
 サラダチキン 1パック
 こしょう 少々
 パン粉 20g
 小麦粉 大さじ2
 水 大さじ2
 揚げ油 適量
 ベビーリーフ 20g
 トマト 40g
 ポン酢 20ml
 ごま 少々



主菜

【作り方】

- ①サラダチキンを厚さ8ミリに切り胡椒を振る
- ②①を小麦粉と水を混ぜた液につけてパン粉をまぶす。
- ③170度の油でこんがり揚げろ。
- ④皿に盛り付けベビーリーフトマトを添える。

