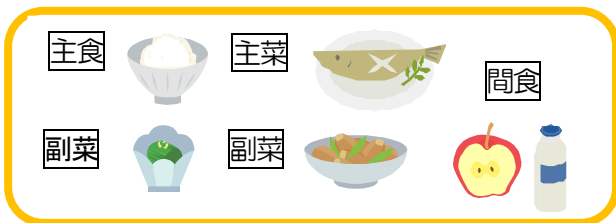


食事で脳を元気に！

現在、認知症を完全に防ぐ方法はありませんが、生活習慣に気をつけることによって、認知症の発症を先送りできる可能性が徐々に解明されており、中でも注目されているのが食生活です。そこで今回は、認知症予防に有効と考えられている食生活・栄養素をご紹介します。

1日3食、バランスよく食べましょう

高血圧や脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病が認知症発症の危険因子であることが知られています。生活習慣病を予防する食生活が将来の認知症予防につながります。



◎主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物の5つの仲間からものないように食べるよう心掛けましょう。

主食・主菜・副菜をそろえるとバランスがよくなります。

◎野菜を1日に350g以上(小鉢5皿分)食べましょう。

あわせてきのこや海藻類も食べましょう。

奥歯を使ってしっかり噛むことも脳を活性化します。よく噛んで食べることを意識しましょう！



n-3系多価不飽和脂肪酸(オメガ3)を選びましょう



魚や植物由来の油に含まれているn-3系多価不飽和脂肪酸のDHAやEPA、 α -リノレン酸には悪玉コレステロールの合成を低下させ、善玉コレステロールの合成を高める働きと血栓を防ぐ働きがあるといわれています。

n-3系多価不飽和脂肪酸はイワシやサバなどの青背の魚、シソ油、アマニ油、エゴマ油などに多く含まれています。



抗酸化作用のある栄養素を含む食品をしっかりとりましょう

脳では膨大な量の酸素を消費し、※活性酸素がたくさん作られます。活性酸素から細胞を守る抗酸化作用のある栄養素が豊富に含まれる食品をとることが認知症(アルツハイマー型)の発症リスクを抑える可能性が多く報告されています。

※活性酸素：呼吸によって体内に入った酸素の一部が変化したもので、細胞を酸化させ、傷つける作用がある。

ビタミンE ヒマワリ油や綿実油などの植物油、アーモンドやピーナッツなどのナッツ類に多く含まれています。

★体内で酸化されたビタミンEをビタミンCが再生するため、ビタミンCと一緒にとると効果的です。

ビタミンC イチゴやキウイ、柑橘類などの果物、トマトやほうれん草、ブロッコリーなどの野菜に多く含まれています。

★水に溶けやすく熱に弱いのが特徴です。洗いすぎや茹ですぎ、水にさらしすぎないようにしましょう。

β -カロテン にんじん、ほうれん草、かぼちゃなどの緑黄色野菜に多く含まれています。

★油脂と一緒にとると吸収が良くなるため、肉や魚、油などと一緒に調理しましょう。

※現在、治療中で食事指導を受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。

ヘルスメイト料理講習会 参加者募集中!! テーマ「無理なく、楽しく、おいしく減塩料理」

ヘルスメイト(食生活改善推進員)が主催する料理講習会です。「健康」をテーマに、簡単でおいしい家庭料理を作ります。料理は苦手という方でも安心して参加していただけます。おいしい料理で楽しく健康づくりを始めてみませんか？

日時：9月11日(火)、13日(木)、15日(土)、21日(金)

9時30分～13時 対象：伊勢市民

参加費：300円

申込み：伊勢市中央保健センター TEL 27-2435

※詳細は広報いせ9月1日号に掲載

サーモンのサラダ 柚子胡椒レッシング



サーモンの刺身はn-3系多価不飽和脂肪酸、野菜には抗酸化ビタミンが多く含まれています。

材料(2人分)

サーモン(刺身)	120g	A	柚子こしょう	小さじ 1/2
レタス	50g		レモン果汁	小さじ 2
ブロッコリースプラウト	30g		減塩しょうゆ	小さじ 1
ミニトマト	6個		オリーブ油	小さじ 2

作り方

- 1 ボウルにAを入れ、混ぜ合わせる。
- 2 ミニトマトはヘタを取り、半分に切る。レタスは一口大にちぎる。ブロッコリースプラウトは食べやすい長さに切る。
- 3 器にレタス、ブロッコリースプラウト、ミニトマト、サーモンを盛り、1をかける。

1人分の栄養価

169kcal / たんぱく質 13.3g / 脂質 10.6g / 炭水化物 4.2g / 塩分 0.7g

明太じゃが炒め



じゃがいもにはビタミンC、ほうれん草にはβ-カロテン、辛子明太子にはビタミンEが多く含まれています。ただし、辛子明太子は塩分も多いので食べ過ぎには注意！

材料(2人分)

じゃがいも	200g	オリーブ油	大さじ 1/2
ほうれん草	100g	ポン酢	大さじ 1
辛子明太子	20g	粗挽き黒こしょう	少々

作り方

- 1 ほうれん草は茹でて、冷水で冷まし、水気を絞って5cmに切る。じゃがいもは皮をむき、一口大に切って、電子レンジで軟らかくなるまで加熱する。(600Wで3~5分程度。)
- 2 辛子明太子は細かく切る。
- 3 フライパンにオリーブ油を熱し、じゃがいもに少し焼き色がつくまで炒める。ほうれん草を加えてさらに炒める。
- 4 2とポン酢を加え、全体に絡める。
- 5 器に盛り、粗挽き黒こしょうを振る。

1人分の栄養価

130kcal / たんぱく質 5.1g / 脂質 3.6g / 炭水化物 20.1g / 塩分 1.0g

1人分の栄養価は日本食品標準成分表2015年版をもとに算出しました。

バックナンバーはこちらから



～1日に野菜料理を小鉢5皿分(350g)食べましょう！～

緑黄色野菜(120g以上)とその他の野菜(230~240g以上)を組み合わせましょう

