

おいしく食べて認知症予防～脳活食～

(2人分)

☆しめじとサバ缶のドライカレー

しめじ	50g
エリンギ	50g
玉ねぎ	100g
にんじん	30g
オリーブ油	小さじ1と1/3
おろしにんにく	A 5g
おろししょうが	5g
サバ缶(水煮)	120g
カレー粉	大さじ1
コンソメ	2g
トマトケチャップ	B 大さじ1
水	大さじ1
牛乳	大さじ1
はちみつ	小さじ1
ごはん(雑穀米)	300g

- ①しめじは粗みじんに、エリンギ、玉ねぎ、にんじんは5mm角に切る。玉ねぎとにんじんはふんわりとラップをし、600Wのレンジで3分加熱する。
- ②フライパンにAを入れて熱し、弱火で玉ねぎ、にんじんを2分程度炒める。しめじ、エリンギを入れさらによく炒める。
- ③サバ缶とBを入れて混ぜたら、フタをして弱火で3分程度加熱する。
- ④蓋をとり、牛乳とはちみつを加え、中火にして水気を飛ばす。
- ⑤皿にごはんと④を盛る。パセリをふって完成。

【ポイント】

サバやアジなどの青魚には、DHAという栄養素が豊富に含まれています。これは必須脂肪酸という油で、体内で作ることができないため、食べ物から摂る必要があります。脳の機能維持に欠かせない栄養のひとつです。

☆にんじんサラダ

にんじん	100g
すし酢	大さじ1/2
オリーブオイル	大さじ1/2
塩	少々
黒コショウ	少々

- ①にんじんは細めの千切りにする。
- ②袋にすし酢、オリーブオイル、塩を入れてよく混ぜ、にんじんを入れて混ぜ、冷蔵庫でなじませる。
- ③器にもり、黒コショウをふる。

【ポイント】

色の濃い野菜や果物に含まれるビタミンC、ビタミンE、β-カロテンなどには、抗酸化作用があり、認知症予防の効果が高いので、積極的に食べましょう。

☆豆乳プリン

豆乳	160g	①粉ゼラチンは水（大さじ1）でふやかす。
砂糖	大さじ1と1/3	②豆乳と砂糖を鍋に入れて温めながら混ぜる。
粉ゼラチン	小さじ1	③①のゼラチンをレンジで温めて溶かし、②の鍋に入れる。
水	大さじ1	④カップに注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。
きなこ	小さじ2	⑤固まったらきなこ黒蜜をかける。
黒蜜	適量	

【ポイント】

認知症予防の食事として一番重要なのが、バランスの良い食事をする事です。そして特に、たんぱく質は意識して摂りたい栄養素のひとつです。豆乳を使ったスイーツで、手軽にたんぱく質を補給しましょう。

栄養価

献立名	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	塩分
しめじとサバ缶のドライカレー （雑穀ご飯）	462kcal	19.4g	11.2g	204mg	1.3mg
にんじんサラダ	57kcal	0.4g	1.7g	13mg	0.4mg
豆乳プリン	59kcal	3.3g	1.1g	13mg	0mg
合計	578kcal	23.1g	14g	230mg	1.7mg