

# 天理市食生活改善推進員協議会

～認知症を予防しよう！～

平成28年1月22日

前栽公民館



# メニューの紹介



- ◎けんちゃんそば
- ◎鮭の蒸し寿司
- ◎さばのトマト煮
- ◎温野菜の豆腐ソース
- ◎抹茶ミルク寒天



# 主食

## けんちんそば



材料 (4人分)	分量
そば (乾)	140g
豚もも肉 (脂身なし)	60g
大根	80g
ごぼう	40g
人参	30g
長ネギ	30g
油揚げ	80g
小松菜	20g
油	小さじ1 (4g)
だし	2と1/2カップ (500g)
みりん	小さじ2 (12g)
しょうゆ	小さじ4 (24g)
七味唐辛子	適宜

### ☆作り方☆

- ① 大根、人参はいちよう切りにする。ごぼうは皮をこそげて斜めに切り、水に入れてあくをとり、水気をきる。
- ② 長ネギは斜めに切り、小松菜は茹でて3cm長さに切る。
- ③ 豚肉は2cmくらいに切る。
- ④ 油揚げは縦半分に切り、6mm厚さに切る。
- ⑤ 鍋に油をあたため。③、①を炒め、だしを入れ、煮立ったらあくをとり、火を弱めて柔らかく煮る。④、長ネギを入れてみりん、しょうゆで調味し、ゆでたそば、小松菜を入れる。そばがあたたまったら器に入れ、具と汁をかける。好みで七味唐辛子をふる。

### 1人分の栄養量

エネルギー 264kcal  
食塩相当量 1.3g

# 主菜

## 鮭の蒸し寿司

材料（4人分）	分量
米	2合
甘塩鮭	150g × 2切れ
卵	2個
青じそ	8枚
すりごま	少々
絹さや	12枚
A酢	大さじ4強
A酒	大さじ4
A砂糖	大さじ3
A塩	小さじ1



### ☆作り方☆

- ① 米とAを入れてから規定の目盛りまでの水を加え、上に甘塩鮭をのせて炊き込む。
- ② 炊きあがったら鮭を取り、皮、骨を取り除いてほぐして混ぜる。
- ③ 千切りにした青じそとすりごまを混ぜる。
- ④ 卵は薄焼きにして錦糸卵にし、絹さやはさっと湯通しして千切りにする。
- ⑤ ③を器に盛り、④の錦糸卵と絹さやを飾る。

### 1人分の栄養量

エネルギー 491kcal  
食塩相当量 1.50g

# 主菜

# さばのトマト煮

材料（4人分）	分量
さば	320g
玉ねぎ	160g
トマト水煮	200g
ブロッコリー	120g
にんにく	1かけ
油	小さじ2
水	適宜
コンソメの素	(2g) 小さじ1/2
塩	小さじ1/2
こしょう	適宜



## ☆作り方☆

- ① 玉ねぎは大豆粒ぐらいに切る。
- ② トマト水煮は粗く切る。
- ③ ブロッコリーはゆでて小房に分ける。
- ④ さばは小骨をとり、6つに切る。
- ⑤ 鍋に油をあたため、にんにくのみじん切り、①を炒める。水、コンソメの素を入れ、煮立ったら②を入れて2～3分煮、④、塩を入れて煮る。
- ⑥ あくをとり、さばに火が通ったらこしょうを振り、③を加えて少し煮る。

## 1人分の栄養量

エネルギー 217kcal  
食塩相当量 1.7g

## 副菜

# 温野菜の豆腐ソース

材料（4人分）	分量	下準備
かぼちゃ	1／4個 (300g)	種を取って洗い、ラップに包んで、電子レンジで2分加熱して、一口大に切る
赤パプリカ	1個	一口大
塩	1g	
玉ねぎ	200g	くし形
じゃがいも	1個	一口大
A絹ごし豆腐	200g	
A豆板醤	1g	
Aぽん酢しょうゆ	小さじ2.5	
A練りごま	小さじ1.5	



### ☆作り方☆

- ① 野菜は少量の水と塩で蒸し焼きにする。
- ② ボウルに豆腐を入れ、丹念につぶしながら、豆板醤・ぽん酢しょうゆ・練りごまを順に混ぜる。
- ③ ①の野菜を器に盛り、豆腐ソースをかける。

### 1人分の栄養量

エネルギー 85kcal  
食塩相当量 0.4g

## デザート

# 抹茶ミルク寒天

材料（4人分）	分量
寒天	4g
牛乳	400ml
抹茶	小さじ2
砂糖	大さじ4
甘納豆	20g



### ☆作り方☆

- ① 寒天は水につけ、ふやかす。
- ② 鍋に牛乳を温めておき、温めた牛乳大さじ1で抹茶をよく溶かしてから、鍋に戻し入れ砂糖とふやかした寒天を入れ煮溶かす。
- ③ 寒天が溶けたら、容器に流し入れ冷蔵庫で冷やす。甘納豆を添える。

### 1人分の栄養量

エネルギー 246kcal  
食塩相当量 0.2g

# 認知症予防の食習慣

- ☆ 青魚や野菜、果物をしっかりと、塩分を控えましょう
  - ☆ 認知症予防に効果的な食品
    - ☆ EPA、DHA→鰹、イワシ、サバ、サンマ、マグロ、ハマチ
    - ☆ ビタミンC→アセロラ、レモン、いちご、グレープフルーツ、レバー、じゃがいも、さつまいも、れんこんなど
    - ☆ ビタミンE→アボガド、かぼちゃ、玄米、さつまいも、春菊、たけのこ、にら、ピーナッツ、ほうれん草、サバ、サンマなど
    - ☆  $\beta$  カロテン→青ネギ、アスパラガス、オクラ、かぼちゃ、小松菜、しし唐辛子、春菊、ピーマン、ほうれん草、トマトなど
- ☆ 高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病は、認知症になる可能性を高めます。
  - ☆ 間食(甘い物、ぱりっとしたもの)はほどほどに！
  - ☆ たんぱく質(卵、肉、魚、大豆製品、乳製品)をしっかりと食べましょう