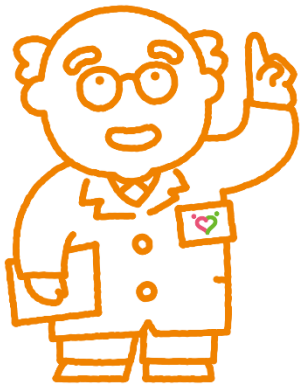


## 認知症予防のための食事のヒント ～ DVD 紹介レシピ ～



魚には、脳の神経細胞の働きをよくする EPA、DHA が含まれています。

また野菜や果物に含まれるビタミンC、ビタミンE、β-カロテンには抗酸化作用があり、認知症予防に役立つとされています

これらの食品を使って料理してみましょう。

### サーモンのゆずこしょうドレッシングがけ

#### 材 料 (2人前)

サーモンの刺し身	150 g	
a {	ゆずこしょう	小さじ 1/2
	レモン果汁	小さじ 2
	しょうゆ	小さじ 1
	オリーブ油	大さじ 1
好みのスプラウト	40 g	
ミニトマト	5 個	

#### 作 り 方

- ① ボールに a を合わせ混ぜ、ゆずこしょうドレッシングを作る。
- ② トマトはへたを除き、半分に切る。
- ③ 器にスプラウトを敷いて②とサーモンを並べ、①をかける。

※スプラウトって何？

発芽直後の植物の新芽で発芽野菜のこと。

カイワレ大根、ブロッコリースプラウトなどが代表。

### サワラのレンジ蒸し

#### 材 料 (2人前)

サワラ	2切れ	
塩・こしょう	各少々	
にんじん (4 cm)	50 g	
ねぎ (8 cm)	15 g	
生しいたけ	30 g	
しょうが (せんぎり)	1/2 かけ	
酒	大さじ 1	
[	しょうゆ	小さじ 2
	からし	少々

#### 作 り 方

- ① サワラは皮目に切り目を1本入れ、塩とこしょうをふる。
- ② にんじんとねぎは4 cm長さのせん切りにし、しいたけは薄切りにする。
- ③ 耐熱皿に②としょうがを敷き、①をのせる。酒をふり、ふんわりとラップをかけて電子レンジ (600W) で4分加熱し、とりだしてそのまま2～3分蒸らす。器に盛り、からししょうゆを添える。



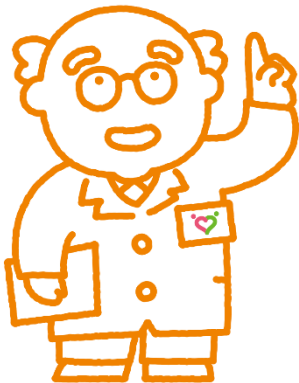
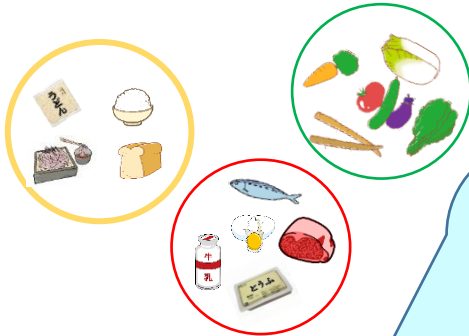
## ブロッコリーと牛肉の黒酢いため

### 材 料（2人前）

ブロッコリー	90g	a	黒酢	大さじ1
牛もも肉（焼肉用）	150g		しょうゆ	小さじ2
塩・こしょう	少々	}	かたくり粉	小さじ1/2
			砂糖	小さじ1
ねぎ（斜め切り）	50g			
しょうが（せん切り）	1/2かけ			
サラダ油	小さじ2			

### 作 り 方

- ① ブロッコリーは沸騰した湯に入れて固めにゆで、食べやすく切る。
- ② 牛肉は塩とこしょう、砂糖をふって味をなじませる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、しょうがとねぎを入れて炒め、ねぎがしんなりとなったら②を加えて炒め合わせる。肉の色が変わったら①を加え、さらに炒める。
- ④ aをまわし入れ、全体にからめながら炒める。



ご飯、パン、麺などの炭水化物、肉、魚、卵、大豆製品、乳製品等のたんぱく質、そして野菜、海藻類等をそろえることは、バランスよく食事をとるための近道です。

これらの食品を組み合わせることで料理し、おいしく、楽しく食事をする、そして、それを毎日積み重ねることが、認知症予防につながります。