



できます。  
認知症

認知症は、予防・相談・対応ができます。

# 認知症の 予防のための 食事のヒント

# 5つの食事ヒント 認知症予防のための

## 1 良質なたんぱく質を 適量とる

たんぱく質は、筋肉や血液、内臓などの重要な構成成分であり、エネルギー源ともなるもの。しかし、無理なダイエットをしている人や食の細い高齢者の場合、たんぱく質がとりにくくなってしまいます。良質なたんぱく質源である肉や魚は、1日の食事の中で「1：1」の割合、1食では約80gを目安に、適量をとることを心がけましょう。その他、卵や大豆製品、乳製品からも補えます。

## 2 EPA、DHAが 多く含まれる魚を 積極的にとる

魚の油に含まれるn-3系脂肪酸のEPA（エイコサペンタエン酸）、DHA（ドコサヘキサエン酸）は脳の神経伝達や血行を促し、活性化させる働きがあります。さらに、血中中性脂肪を低下させ、動脈硬化を予防します。このEPA、DHAが認知症の発症リスクを低減し、予防にも効果的とされています。日常的に魚料理を食べることを習慣づけましょう。

## 3 主食は 欠かさずにとる

1日の消費エネルギーの約3割は脳に使われることをご存じでしょうか。脳の唯一のエネルギー源は、主食として食べる米やパン、めん類などに多く含まれる糖。このエネルギー源がなければ体と同様、脳も元気に働いてくれません。1食に、ごはん茶わんに軽く1杯分（100g）ぐらいのエネルギーをとることが必要です。

# 野菜やくだものを 毎日欠かさない

緑黄色野菜やくだもの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、活性酸素の働きを抑制します。これら抗酸化ビタミンも、魚の油と同じく認知症予防に役立つ栄養成分です。野菜料理は1日5品以上をとることを目標に。認知症・動脈硬化予防に期待される栄養素、葉酸は、青菜料理でとれます。特に不足しやすいビタミンCは、くだもので補うと、調理時の損失もなく効率的です。

## 4

## 5 油脂は敬遠しすぎない

油はなんでも敵と思いがちですが、そんなことはありません。植物性の油、動物性の脂ともにそれぞれ健康を維持するための作用があるのです。植物油はビタミンEを含みますが、これが体内での酸化をおさえ、血中脂質を正常に保ち、動脈硬化の予防にも役立ちます。また、コレステロールも脳には必要な栄養素。油脂はいずれもとりすぎに注意しながら、じょうずにとり入れましょう。

意外と  
知らない

### くだものビタミンCランキング

くだものはビタミンCが簡単にとれる食材。とはいえ「くだものならなんでもビタミンCが多い」というわけではないので注意しましょう。(一般のスーパーで購入できるくだもの)

#### 1位 柿

1食分：1個(200g) ビタミンC：140mg

#### 1位 キウイフルーツ(ゴールデン)

1食分：1個(100g) ビタミンC：140mg

#### 3位 パパイア

1食分：1個(140g) ビタミンC：70mg

#### 4位 キウイフルーツ(グリーン)

1食分：1個(100g) ビタミンC：69mg

#### 5位 いちご

1食分：5粒(100g) ビタミンC：62mg

#### 6位 バレンシアオレンジ

1食分：1個(140g) ビタミンC：56mg

#### 7位 グレープフルーツ

1食分：1個(150g) ビタミンC：54mg

#### 8位 きんかん

1食分：6個(100g) ビタミンC：49mg

#### 9位 みかん

1食分：1個(100g) ビタミンC：32mg

#### 10位 パインアップル

1食分：5切れ(86g) ビタミンC：23mg

〔日本食品標準成分表2015年版(七訂)〕より

認知症を発症する原因はさまざまですが、食事や生活習慣をコントロールすることで、ある程度予防できることが、わかってきました。基本は生活習慣病を防ぐ食事と同じように、栄養バランスのよい献立。そのポイントをおさえた、認知症予防のための食事のヒントをご紹介します。



# 良質なたんぱく質がとれる 主菜

たんぱく質は筋肉や骨を作るために必要不可欠な栄養素です。毎食70g以上の良質なたんぱく質を含む主菜を意識してとりましょう。

牛肉のうま味にこくのある黒酢の酸味をきかせます。ビタミンCを多く含むブロッコリーと合わせます。

## ブロッコリーと牛肉の黒酢いため

材料/2人分

ブロッコリー(小房に分ける) … 90g

牛もも焼き肉用肉 … 150g

塩・こしょう … 各少量

砂糖 … 小さじ1

ねぎ(斜め切り) … ½本(50g)

しょうが(せん切り) … ½かけ

サラダ油 … 小さじ2

**a** 黒酢 … 大さじ1

**(混ぜる)** しょうゆ … 小さじ2

かたくり粉 … 小さじ½

1人分(235kcal) 食塩相当量1.2g

作り方

**1** ブロッコリーは沸騰した湯に入れてかためにゆで、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いため、ねぎがしんなりとなったら**2**を加えていため合わせる。肉の色が変わったら**1**を加え、さらにいためる。

**4 a**をまわし入れ、全体にからめながらいためる。

■色の食材は、県産品紹介ポータルサイト「LOVEさぬきさん」で紹介されています。  
<http://www.kensanpin.org/products/>

らぶさぬきさん 検索

低脂肪の鶏ささ身と長芋を少ない油で揚げ焼きに。ゆずこしょうをびりっときかせます。

## 鶏ささ身の塩から揚げ ゆずこしょう風味

### 材料/2人分

鶏ささ身…………… 3本(200g)  
塩…………… 1gスプーン½  
ゆずこしょう…………… 大さじ1  
酒・しょうがのしぼり汁… 各小さじ1  
[ かたくり粉・小麦粉… 各小さじ2  
長芋…………… 200g  
ぎんなん(殻を除く) …… 10粒  
塩…………… 少量

### 揚げ油

1人分(279kcal) 食塩相当量2.4g

### 作り方

- 1 ささ身は筋を除き、斜めに1~1.5cm厚さに切る。ボールに入れ、塩、ゆずこしょう、酒、しょうが汁を加えてもみ込み、10分以上おく。
- 2 長芋は皮を除き、ささ身と同じくらいの太さの拍子木に切る。
- 3 かたくり粉と小麦粉を混ぜ合わせてささ身にまぶしつけ、軽くたたいて余分な粉を落とす。

4 フライパンに油を3~5cm深さに入れて160℃に熱し、ぎんなんを入れて30秒~1分揚げ、長芋を加えてさっと揚げる。それぞれ油をきり、塩をふる。

5 続けてささ身を入れて1~2分揚げ(長く揚げるとかたくなるので注意する)、油をきる。

6 ささ身、長芋、ぎんなんを合わせて器に盛る。



豚肉、せり、小ねぎのシンプルなべ。酒粕<sup>かす</sup>入りのだしで体も温まります。

## 豚肉とせりの酒粕みそなべ

### 材料/2人分

豚もも薄切り肉<sup>※1</sup>…………… 200g  
せり…………… 1束(100g)  
青ねぎ…………… 1袋(100g)  
だし<sup>※2</sup>…………… 3カップ  
みそ…………… 大さじ1½  
酒粕…………… 50g

1人分(294kcal) 食塩相当量2.1g

※1 シャブシャブ用などを使うとやわらかく、食べやすい。

※2 好みで、だしの半量を豆乳または牛乳にしても美味。

### 作り方

- 1 酒粕は室温にもどす(ときのぼしやすくなる)。
- 2 せりは食べやすい長さにちぎる。小ねぎは適当な長さに切る。
- 3 なべにだしを入れて火にかけて温め、みそと酒粕を泡立て器でとき入れる。
- 4 豚肉を1枚ずつ入れて煮、器にとり分けつつ、残りの材料も加えて煮る。



トマトには、うま味のもとのグルタミン酸がたっぷり。

## 中国風トマト卵丼

材料／2人分

- 卵…………… 2個
  - トマト(へたを除く) ……小2個(250g)
  - ねぎ(斜め薄切り) …… ½本(50g)
  - ごま油……………小さじ2
  - a [ 塩……………小さじ½
  - 顆粒鶏がらだし・こしょう……………各少量
  - かたくり粉・水……………各小さじ1
  - ほうれん草(ゆでる) ……¼株(50g)
  - 温かいごはん…茶わん2杯分(300g)
- 1人分(415kcal) 食塩相当量1.5g

作り方

- 1 トマトは熱湯にくぐらせて水にとり皮をむく。6等分のくし形に切る。
- 2 フライパンにごま油小さじ1を中火で熱し、ねぎをしんなりとなるまで約2分いためる。
- 3 1を加え、トマトの大きさが半分くらいにくずれるまでいためる。aを加えて調味し、水どきかたくり粉でとろみをつける。
- 4 ボールに卵をときほぐし、3を加え混ぜる。フライパンをふいてごま油小さじ1を強火で熱し、卵液を流し入れて半熟状にいためる。
- 5 器にごはんを盛って4をのせ、ほうれん草を食べやすく切って添える。



コトコトと煮て味わい豊かに仕上げます。

## 卵入り油揚げとかぶの煮物

材料／2人分

- 卵……………2個 油揚げ……………1枚
  - かぶ(葉つき) ……小3個(180g)
  - えのきたけ……………80g
  - a [ だし……………1カップ
  - しょうゆ……………小さじ1
  - 塩…小さじ¼ みりん大さじ1
  - ゆずこしょう(好みで) ……少量
- 1人分(187kcal) 食塩相当量1.4g

作り方

- 1 油揚げは、すりこ木などを上に乗せて押しながらかろがして開きやすくし、長さを半分に切って袋状に開く。小ぶりの容器に入れて油揚げの

- 中にそれぞれ卵を割り入れ、口をつまようじでとじる。
- 2 かぶの葉は4cm長さに切り、根は皮つきのまま1cm厚さに切る。えのきたけは石づきを除き、長さを半分に切ってほぐす。
- 3 なべにaを入れてひと煮立ちさせ、1の油揚げを入れ、すき間にかぶの根、えのきたけを加える。ふたをして、フツフツと煮立ったら弱火にし、約8分煮る。
- 4 かぶの葉を加えて混ぜ、再びふたをして約2分煮る。器に盛り、ゆずこしょうを添える。

肉・魚なしのたんぱく質がとれる  
 主菜

卵・大豆、豆腐は魚や肉に代わる良質なたんぱく資源です。



大豆とれんこんに甘みそが相性ぴったり。

## 大豆とれんこんの甘みそいため

### 材料/2人分

ゆで大豆……………100g  
 れんこん……………100g  
 糸こんにゃく……………80g  
 さやいんげん(4~5cm長さに切る)  
 ……………50g  
 生しいたけ(石づきを除き半分に切  
 る)……………4枚(60g)  
 サラダ油……………大さじ½  
 a **みそ**……………大さじ1½  
   **砂糖・酒**……………各大さじ1  
   **しょうゆ**……………小さじ1  
   **水**……………大さじ4

1人分(209kcal) 食塩相当量2.2g

### 作り方

**1** れんこんは5mm厚さの半月に切り、さっと水にさらし、水けをきる。糸こんにゃくは湯通しして食べやすい長さに切る。  
**2** フライパンにサラダ油を中火で熱し、れんこんを約2分いためる。さやいんげん、しいたけ、糸こんにゃく、大豆を加え、全体に油がまわるまでいためる。  
**3** aを混ぜ合わせて加え、フツフツと煮立ったら弱火にしてふたをし、約10分蒸し煮にする。ふたをとって強火にし、混ぜながら汁けをとばす。



水煮の缶詰めや真空パックなど加工品もいろいろあるので、じょうずに活用しましょう。

## ゆで大豆のおろしあえ 梅おなか味

### 材料/2人分

ゆで大豆(市販品)……………100g  
 おろし大根……………水けをきって50g  
 梅肉(20%塩分)……………大½個分(6g)  
 削りカツオ……………1パック(3g)

1人分(99kcal) 食塩相当量0.7g

### 作り方

**1** 大豆とおろし大根をボールに入れ、あえる。  
**2** 梅肉は包丁で細かくたたき刻み、削りカツオを混ぜる。  
**3** 1を器に盛って2のをのせる。よく混ぜ合わせる。



### 納豆で作ってもおいしい

納豆は価格も安く、いつでもどこでも入手しやすい大豆製品です。ゆで大豆の代わりに納豆を使って作れば、またひと味違ったおいしさが楽しめます。



うま味がよくからむようにとろみをつけます。

## 厚揚げと青梗菜のオイスターソース煮

### 材料/2人分

厚揚げ(1cm厚さに切る)1枚(200g)  
 青梗菜……………1袋(200g)  
 ねぎ(斜め1cm幅に切る)1本(100g)  
 ごま油……………小さじ2

a **水**……………1カップ  
   **オイスターソース・酒**各大さじ1  
   **しょうゆ**……………大さじ½  
   **顆粒鶏がらだし**……………小さじ½  
   **あらびき黒こしょう**……………適宜

かたくり粉・水……………各大さじ½

1人分(236kcal) 食塩相当量2.1g

### 作り方

**1** 青梗菜は長さを3等分に切り、根元のかたい部分は縦6等分に切る。  
**2** フライパンにごま油を強火で熱し、ねぎ、青梗菜の根元をさっといためる。aを加えて混ぜ、厚揚げを加える。ひと煮立ちしたらふたをして弱火にし、約7分煮る。  
**3** 残りの青梗菜を広げてのせ、再びふたをして2~3分煮る。水どきかたくり粉でとろみをつける。

EPA、DHA がしっかりとれる！

ちやちやつと作る

魚のおかず

魚の油には、脳や血管の若さを保つのに欠かせない EPA、DHA などが豊富。毎日1切れ(約80g)を目安に魚をとり入れて。シンプルな調理法で魚料理のレパートリーを増やしましょう。



青背魚の代表、アジは良質なたんぱく質とEPA、DHAが豊富。抗酸化作用のあるトマトと組み合わせてさらに効力アップ。

## アジのソテー 焼きトマトのせ

### 材料/2人分

アジの三枚おろし…2尾分(140g)  
塩・こしょう……………各少量  
小麦粉……………適量  
トマト……………1個(150g)  
塩・こしょう……………各少量  
オリーブ油…小さじ2+小さじ1  
バジル(せん切り)……………2~3枚

1人分(162kcal) 食塩相当量0.6g

### 作り方

1 アジは塩とこしょうをふり、小麦粉を薄くまぶす。  
2 トマトは1cm厚さの半月切りにする。  
3 フライパンにオリーブ油小さじ2を熱して1を入れ、両面をこんがり焼いて器に盛る。

4 フライパンをキッチンペーパーなどでふき、オリーブ油小さじ1を熱してトマトを両面焼き、軽く焦げ目がついたら塩とこしょうをふる。  
5 4を3の上のにせ、バジルをあしらう。





脂がのったハマチに中国風の甘辛だれをしっかりとからめて焼くだけ。

## ハマチの甜麵醬焼き

材料/2人分

ハマチ…………… 2切れ(160g)

a [ ねぎのみじん切り …… 大きじ1  
てんめんじやん  
甜麵醬・しょうゆ・酒・ごま油  
…………… 各小さじ1

もやし(ひげ根を除く) …… 100g

青梗菜…………… 1株(100g)

b [ 塩・サラダ油…………… 各少量

1人分(247kcal) 食塩相当量0.9g

作り方

1 パットにaを合わせ混ぜ、ハマチを加えてからめ、10分ほどおく。

2 青梗菜は軸は縦に細切りにし、葉はざくざくと切る。

3 グリルまたはフライパンを中火で熱して1を並べ入れ、途中で裏返ししながら計4～5分焼く。

4 沸騰した湯にbを加え、もやしと

2の軸を入れて1分ほどゆで、2の葉を加えてさっとゆでて、湯をきる。

5 器に4を敷き、3をのせる。

低脂肪、高たんぱく質のサワラを野菜と重ねて電子レンジにかけるだけ。

## サワラのレンジ蒸し

材料/2人分

[ サワラ…………… 2切れ(160g)

塩・こしょう…………… 各少量

にんじん4cm(50g) ねぎ8cm(15g)

しいたけ…………… 2枚(30g)

しょうが(せん切り)…………… ½かけ

酒…………… 大きじ1

[ しょうゆ小さじ2 からし… 少量

1人分(165kcal) 食塩相当量1.5g

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4cm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、とり出してそのまま2～3分蒸らす。器に盛り、からししょうゆを添える。





# 簡単刺身 レパートリー

下ごしらえのいらぬ刺身は忙しいときにも便利。  
魚の油も逃がさずとることが出来ます。  
いつもの刺身+αで作る簡単アレンジおかずです。

脂が のったサーモンにゆずこしょうのキリッとした辛味と  
香りをきかせてさっぱりいただきます。

## サーモンのゆずこしょうドレッシングがけ

材料/2人分

- サーモンの刺身 …………… 150g
- ゆずこしょう …………… 小さじ½
- 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 …………… 40g

ミニトマト …………… 5個

1人分3.2点(248kcal) 食塩相当量0.8g

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。



### スプラウトってなに？

発芽直後の植物の新芽のことで、発芽野菜のことです。発芽直後なので親野菜より栄養や酵素をたっぷり含んでいます。豆苗・かいわれ大根・ブロッコリースプラウト・マスタードスプラウトなど代表、

### 魚の油を逃がさない 食べ方がおすすめ

EPA、DHAを効率よくとるためには、魚の油を逃がさない調理法が最適。魚の油の損失が最も少ないのが、刺身など生で食べること。焼いた場合や揚げた場合では、ある程度の油は損失してしまいます。加熱調理する場合は、焼き汁や煮汁にもEPA、DHAがとけ出ているので汁ごととるようにしたり、小麦粉やパン粉を表面にまぶして魚の油を閉じ込めておくのも一手。

イワシの缶詰めを使うことで、ハンバーグがしっとりとした食感に。  
歯の弱い人にもおすすめです。

## イワシ缶バーグ

### 材料／2人分

- イワシ缶詰(しょうゆ味)  
..... 1缶(70g)
- 玉ねぎ.....¼個(50g)
- パン粉.....¼カップ
- 塩・こしょう.....各少量
- サラダ油.....大さじ1
- じゃが芋(皮をむく) ... 1個(80g)
- 塩.....少量
- キャベツ(せん切り)  
.....大1枚(100g)
- a トマトケチャップ・中濃ソース  
.....各大さじ1

1人分(221kcal) 食塩相当量1.7g

### 作り方

- 1 イワシ缶は缶汁をきってほぐす。
- 2 玉ねぎはみじん切りにする。
- 3 じゃが芋は6つ割りにし、塩を加えた水に入れてゆでて、竹串を刺してすっと通るぐらいになったら湯を捨て、弱火にして水けをとばす。
- 4 ボールに1、2、パン粉、塩、こしょうを入れて混ぜ、小判形に整える。
- 5 フライパンにサラダ油を熱して4を入れ、両面を焼いて火を通す。
- 6 5を器に盛って混ぜ合わせたaをかけ、3とキャベツを添える。

常備できて栄養価も高い！

# 魚の缶詰で本格おかず

魚の缶詰は常備しておけばいつでも使えて、いざというときにも重宝。そのうえ、脂がのった時期の魚を使っているのだから、生の魚に劣らず栄養も豊富。手をかけずに本格おかずがで上がります。



缶汁には栄養もうま味もたっぷり。  
煮汁ごと食べて魚の油を逃しません。

## サバ缶のトマト煮

### 材料／2人分

サバ水煮缶詰…………… 1缶(180g)  
トマト水煮缶詰(つぶす)  
…………… ½缶(200g)  
**玉ねぎ**(薄切り) ……¼個(50g)  
しめじ類(石づきを除いてほぐす)  
…………… 1パック(80g)  
**にんにく**(みじん切り) …… 1かけ  
**オリーブ油**……………大さじ1  
トマトケチャップ……………大さじ2  
**塩**・こしょう…………… 各少量  
**パセリ**のみじん切り…………… 少量  
1人分(217kcal) 食塩相当量1.6g

### 作り方

- 1 フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて弱火で熱し、にんにくが色づいてきたら、玉ねぎ、しめじを加えてしんなりとなるまでいためる。
- 2 トマト缶、ケチャップを加え混ぜ、全体がなじんだらサバ缶を缶汁ごと加え、弱火で5分ほど煮、塩とこしょうで味をととのえる。
- 3 器に盛り、パセリをふる。

調理済みだからさっと焼くだけ。  
さわやかな梅じそ風味がアクセント。

## イワシ缶の梅じそ風味春巻き

### 材料／2人分

イワシ缶詰(みそ煮)…… 1缶(100g)  
春巻きの皮(十字に4等分する) 1枚  
梅干し…………… 2個(12g)  
青じそ…………… 4枚  
サラダ油……………小さじ2  
1人分(181kcal) 食塩相当量1.8g

### 作り方

- 1 イワシ缶は缶汁をきってほぐす。
- 2 梅干しは種を除き、果肉をたたく。
- 3 春巻きの皮1切れにしそ1枚のをせ、**2**を塗って**1**を¼量のせて包む。計4個作る。
- 4 フライパンにサラダ油を熱して**3**を入れ、両面をカリッとなるまで焼く。





“抗酸化ビタミン野菜”の代表、かぼちゃのβ-カロテンは油と合わせてとることで体内への吸収率がアップ。

## 素揚げかぼちゃのはちみつみそあえ

材料／2人分

かぼちゃ…………… 150g

揚げ油

みそ・はちみつ…………… 各小さじ1

いり黒ごま…………… 小さじ½

1人分(137kcal) 食塩相当量0.4g

作り方

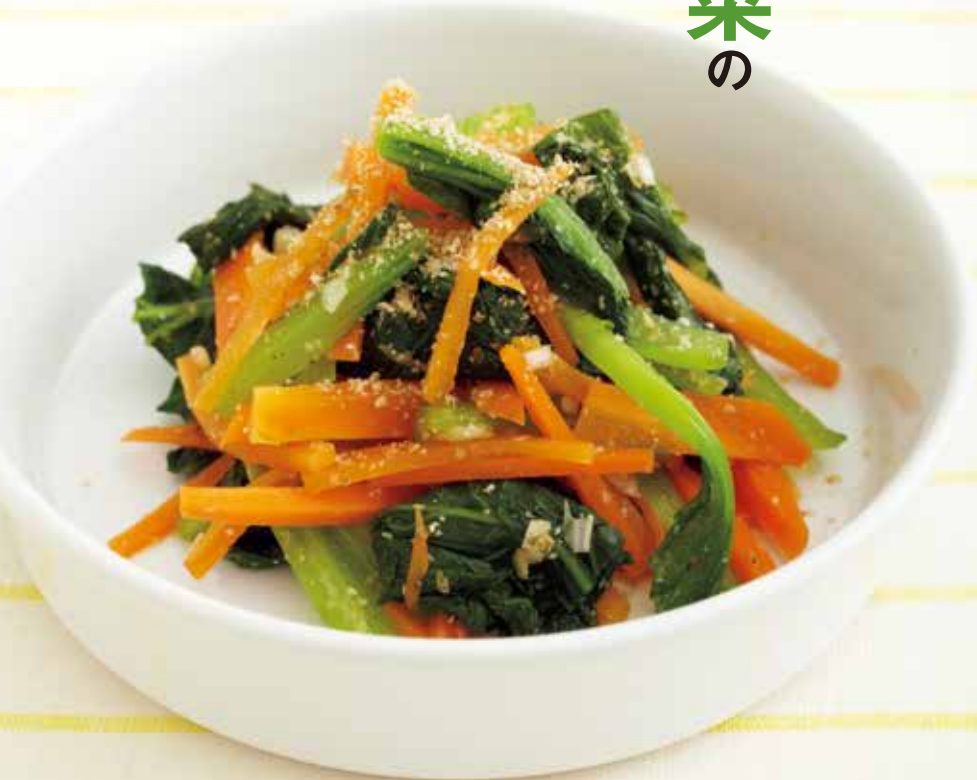
**1** かぼちゃは種とわたを除き、1cm角×4cm長さに切る。180℃に熱した油でさっと素揚げにし油をきる。

**2** みそとはちみつを混ぜ合わせ、**1**を加えてあえ、ごまをふる。

・冷蔵庫で3～4日保存できる。

# 抗酸化 ビタミン野菜の おかずと 常備菜

ビタミンC、ビタミンE、β-カロテンを含む野菜は認知症予防に欠かせない強力なサポーター。それぞれの栄養素すべてに富む抗酸化ビタミン野菜を使ったおかずと作りおきもできる副菜をご紹介します。



β-カロテンがたっぷりの最強コンビ。食感が残るようにゆでて。

## 食べて菜とにんじんのナムル

材料／2人分

食べて菜…………… ½束(150g)

にんじん…………… 4cm(50g)

ねぎのみじん切り…………… 大さじ1

しょうゆ…………… 小さじ2

すり白ごま…………… 小さじ1

**a** 砂糖・酢・ごま油

…………… 各小さじ1

塩・こしょう…………… 各少量

1人分(60kcal) 食塩相当量1.1g

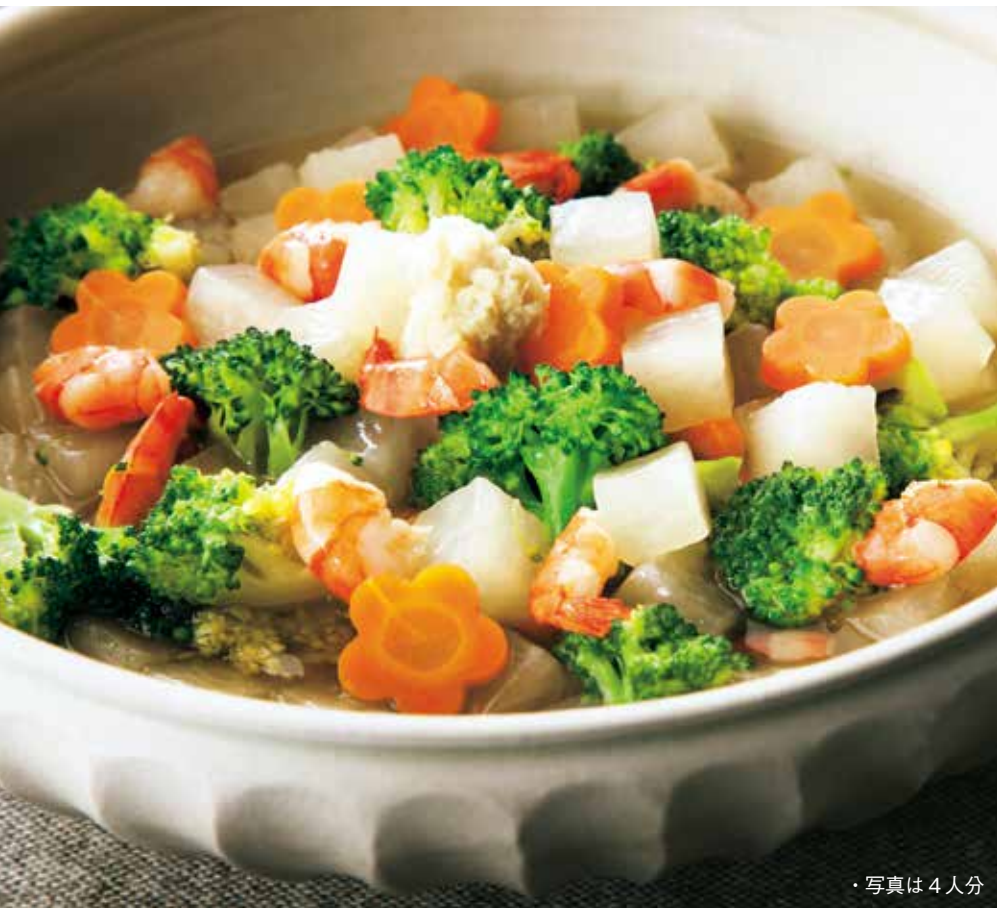
作り方

**1** 食べて菜はゆでて水にさらし、水けを絞って3cm長さに切る。

**2** にんじんは細切りにし、沸騰した湯でさっとゆでて湯をきる。

**3** ボールに**a**を合わせ混ぜ、**1**、**2**を加えてあえる。

・冷蔵庫で2～3日保存できる。



・写真は4人分

とろみのある煮汁をまとった野菜がしみじみとおいしく感じられます。彩りのよい野菜を組み合わせ、食卓でもひときわ目を引く一品です。

## ブロッコリーと大根のエビ入り薄くずあん

カラフルなパプリカの色は抗酸化力の証拠。イカの歯ごたえを楽しんで。

## パプリカとイカのマリネ

材料／2人分

赤・黄パプリカ …… 各½個(各60g)

スルメイカ …… 大1ぱい(250g)

酢またはワインビネガー  
…………… 大さじ2  
砂糖…………… 小さじ1  
塩…………… 小さじ¼  
あらびき黒こしょう …… 少量  
オリーブ油…………… 大さじ1

1人分(187kcal) 食塩相当量1.3g

作り方

**1**イカは胴と足に分け、内臓を除いて皮をむく。胴は輪切りにし、足はぶつ切りにする。

**2**パプリカは縦4等分にし、熱したグリルでしっかりと焼いて皮をむく。

**3**なべに湯を沸かし、**1**をさっとゆでて、湯をきる。**2**とともに**a**に漬けてしばらくおき、味をなじませる。

材料／2人分

ブロッコリー…………… 100g

大根…………… 130g

にんじん…………… 40g

むきエビ…………… 30g

だし…………… ¼カップ

みりん…………… 大さじ½

しょうゆ…………… 小さじ½

塩…………… 小さじ¼

かたくり粉…………… 小さじ1

水…………… 小さじ2

おろししょうが…………… ½かけ分

1人分(62kcal) 食塩相当量1.2g

作り方

**1**ブロッコリーはゆでやすい大きさに切り、かためにゆで、小房に分ける。

**2**大根は1.5cm角に切り、にんじんは5mm厚さの輪切りにして小ぶりの梅型で抜くか角切りにする。

**3**エビは背わたを除いて大根と同じくらいの大きさに切る。

**4**なべにだしを温めて大根を入れ、煮立ったら弱火にして5～6分煮る。

にんじんを加えてやわらかく煮、**a**で調味し、**3**と**1**を加え、エビに火が通ったら水どきかたくり粉でとろみをつける。

**5**煮汁ごと器に盛り、おろししょうがをのせる。



簡単

# 牛乳ドリンクとおやつ

牛乳・乳製品はたんぱく質やカルシウムを豊富に含み、骨をじょうぶにするだけでなく、体に必要な栄養素をバランスよく含んでいます。牛乳ならば1日コップ1杯程度を目安にとりましょう。

香ばしい和風ミルクティー。  
さっぱりとした甘味で食事のしめくりに。

## ミルクほうじ茶

材料と作り方／2人分

ほうじ茶(浸出液)・牛乳各 $\frac{2}{3}$ カップを混ぜ合わせる。

1人分(46kcal) 食塩相当量0.1g

牛乳はどんな素材にも合います。  
まろやかなドリンクに。

## 小松菜ときな粉の ミルクドリンク

材料／2人分

小松菜…………… 100g

牛乳……………  $1\frac{1}{2}$ カップ

きな粉…………… 大さじ2

砂糖…………… 大さじ $\frac{2}{3}$

1人分(145kcal) 食塩相当量0.2g

作り方

1 小松菜は塩少量を加えた湯で色よくゆで(ラップに包み、電子レンジ[600W]で1分30秒加熱してもよい)、冷水にとってさまし、水けを絞って適当な長さに切る。

2 ミキサーに全材料を入れ、なめらかに<sup>かくはん</sup>するまで攪拌する。

煮つめた牛乳は甘味が増し、香りもまろやかに。砂糖がぐっと減らせます。

## さつまいもとプルーンの きんとん風

材料／2人分

さつまい芋…………… 100g

a 牛乳……………  $\frac{1}{2}$ カップ

砂糖…………… 大さじ $\frac{2}{3}$

ドライプルーン(種なし。あらく刻む)…………… 3個

1人分(141kcal) 食塩相当量0.1g

作り方

1 さつまい芋は皮をむいて適当な大きさに切り、水にさらしてアクを除く。なべに入れてひたひたの水を注ぎ入れ、ゆでる。

2 さつまい芋がやわらかくなったらゆで湯を捨て、火にかけて水けをとばす。火を消し、フォークなどでつぶしてなめらかにし、aを加え混ぜて再び火にかける。

3 へらなどでかき混ぜながら、すくい上げてぽったりと落ちるくらいのかたさになったら火を消す。プルーンを加え混ぜる。





発行：香川県健康福祉部長寿社会対策課

制作／監修：女子栄養大学出版部

出典：月刊『栄養と料理』の記事を基に再編集

料理 牧野直子〔p4.8.9.10.11.12.13.14(下)〕  
外川めぐみ〔p5〕小林まさみ〔p6.7(上・下)〕  
小川聖子〔p7(中)〕宗像伸子〔p14上〕  
竹内富貴子〔p15〕

撮影 杉野真理〔p4.8.9.10.11.12.13.14(下)〕  
今清水隆宏〔p5〕鈴木雅也〔p6.7(上・下)〕  
松園多聞〔p7(中)〕中村淳〔p14上〕  
南雲保夫〔p15〕

デザイン ohmae-d  
イラスト 平野こうじ