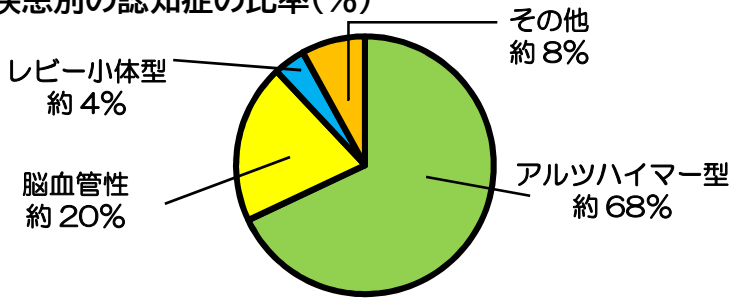


# 食事で予防!!おうちでできる体力づくり ～認知症予防編～

原因疾患別の認知症の比率(%)



アルツハイマー型認知症や脳血管性認知症は、**高血圧や肥満などの生活習慣病を予防する事で、認知症の発症や進行を遅らせる事ができると期待されています。**

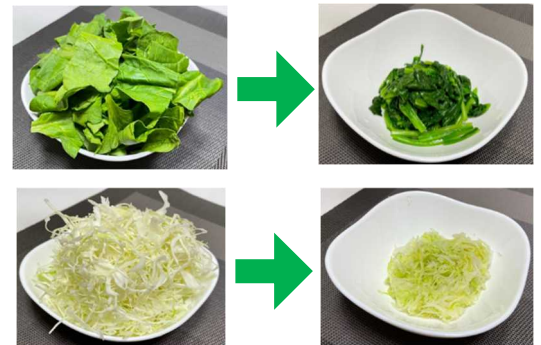
## ●魚介類や豆類、野菜類を積極的に摂りましょう。



魚介類や豆類には良質なたんぱく質と共に良質な脂質も含まれています。



野菜は1日約350g(たいたい両手に3杯)が目安です。生で食べても良いですし、加熱するとカサが減って食べやすくなります。



【野菜100gを加熱した前と後】  
両手いっぱいから握りこぶし  
1つ分くらいになります。

## ●食塩、アルコール、甘い食べ物や飲み物の摂り方に注意しましょう。

ひと工夫で  
摂取量は変わります

- 調味料は、かけるではなく「つける・はかる」。
- うどんやラーメンの汁は残す。
- ダシ、旨味を効かせ

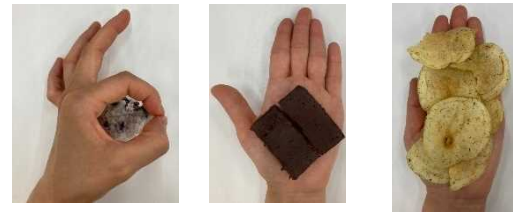


いずれか1つが1日分の目安の量です



週に2日は休肝日をもうけましょう♪

いずれか1つが1日分の目安の量です



和菓子	洋菓子	スナック菓子
片手の輪に入る大きさ	片手のひらに乗る大きさ	片手に乗る量

## 料理は脳を元気にするためにとてもおすすめです!

新しい味や料理に挑戦する事も  
脳への刺激になります。



裏面のレシピは、認知症予防メニューです。  
ぜひお試しください♪

# ～認知症予防編メニュー～

料理の段取りを組んだり、同時にいくつかの作業を行ったりすると注意能力や集中力が高まります。

## 良質なたんぱく質や脂質がたっぷり！

### 鯖缶バーグ

【材料（2人分）】

鯖水煮缶・・・1/2缶(100g)  
木綿豆腐・・・150g  
玉ねぎ・・・20g  
生しいたけ・・・1個(15g)  
卵・・・1/2個  
パン粉・・・20g  
ごま油・・・大さじ1/2

ポン酢・・・大さじ1/2  
水・・・30ml  
片栗粉・・・小さじ1/2



1人分の栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
	245	19.1	13.7	0.9

#### 【作り方】

- 鯖水煮缶は汁気を切っておく。木綿豆腐はキッチンペーパーに包み水切りする。玉ねぎ、生しいたけは、みじん切りにする。
- ①、卵、パン粉をボウルに入れ、こねて成型する。
- フライパンにごま油をひき、②を入れて焼く。
- 小鍋にポン酢、水を入れて加熱し、片栗粉でとろみをつける。③のハンバーグにかけて出来上がり。

## 刻んで、こねて、包んで！手指の運動メニュー

### えびら饅頭

【材料（2人分）】

餃子の皮・・・6枚  
キャベツ・・・40g  
にら・・・15g  
豚ひき肉・・・20g

むきえび(小)・・・6個  
ごま油・・・小さじ1

A { おろし生姜(チューブ)・・・約3cm  
おろしにんにく(チューブ)・・・約3cm  
酒・・・小さじ1/2  
醤油・・・小さじ1/2  
片栗粉・・・小さじ1/2  
こしょう・・・少々

タレ { 醤油・・・小さじ1  
酢・・・小さじ1  
ラー油・・・適量



1人分の栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
	114	4.1	2.4	0.6

#### 【作り方】

- キャベツ、にらはみじん切りにする。
- ボウルに豚ひき肉、Aの調味料を入れ、粘りが出るまでよくこねる。
- ②に①を加え、よく混ぜる。
- ③を餃子の皮の中心に乗せる。周囲を折るように包み、中央にえびを押し付ける。
- 熱したフライパンにごま油をひき、④を並べる。大さじ3の水を入れ、中火で蒸し焼きにする。