

【オレンジコラム 第3号】

私たちの会は、栄養士・管理栄養士の資格を持って主に三田市内に住んでいるメンバーです。主に三田市内で、皆様のより良い日常を送れるようにサポートしていきたいと願いながら活動をしています。

今回は、三田市地域包括支援センター様で LINE公式アカウントが開設されましたので『食生活と認知症予防について』アドバイスをさせて頂きたいと思います。食事は、毎日のことですよね。それも1日に3回です。ご家庭で食事を担当されている方は、「あ〜、今晚の夕食何にしよう?」と毎日悩んでいる方がほとんどではないでしょうか。なぜなら、夕食は、家族が集うことが多いからでは?と私は、思っています。家族であるいは、親しい人と楽しく過ごしたいから悩むことが多いのでしょうか。

前置きが長くなってしまいました。本題です。認知症予防に役立つ食事は、もう皆さまよくご存じだと思います。ネットで調べれば、すぐに出てきますね。魚・緑黄色野菜・豆類・果物・カレー・コーヒー・緑茶・赤ワインなどですね。結論は、常にいろいろな食品をまんべんなく食べる事です。しかし、これがなかなか難しいですね。1つの物を食べていては、体に良いはずがありませんね。お食事の偏りは、やはり、いろいろ生活習慣病を引き起こす原因になります。生活習慣病自体も認知症になるリスクを上げるもとですから、当然、予防や改善する必要があります。とは言え、それではアドバイスになりませんね。そこで1つ提案です。昔に比べて、魚を食べる事が少なくなっていないですか?魚の簡単レシピを1点紹介させていただきます。

今回のコラム提供者は、
三田地域活動栄養士の会
大隈 昌美先生です!

コラムへのご意見は、
三田市地域包括支援センター
(079-559-5941) まで



三田地域活動栄養士の会の皆さま
右下2番目の方が大先生です。



お家でかんたんにつくれる！

鮭としいたけのチーズ焼き



DHAやEPAは青魚に多く含まれます。魚が苦手な方は、白身魚から試してみてもいいかもしれません。鮭は、白身魚ですが、ビタミンDが豊富です。ビタミンDは、抗酸化作用や骨量を増やすのを手助けしてくれます。

エネルギー	217kcal
たんぱく質	18.5g
脂質	15.7g
炭水化物	3.2g
塩分	1.2g

材料（2人分）

生鮭	2切れ
塩	小さじ1/5
こしょう	少々
生しいたけ	2枚
白ねぎ	1/4本
ピーマン	2/3個
赤ピーマン	2/3個
スライスチーズ	2枚
油	小さじ1

<下準備>

- 1 塩、こしょうをする
- 2 しいたけは石づきを取って1cm角に切る
- 3 白ねぎは小口切りにする
- 4 ピーマン・赤ピーマンは1cmの角切りにする

作り方

- 1 フライパンに油を熱し、生鮭を並べ入れて両面をこんがり焼く。
- 2 ①の上に生しいたけと白ねぎ、ピーマン、赤ピーマンを入れ、スライスチーズをのせてふたをして弱火で5分ほど蒸し焼きにする。



レシピ提供：三田地域活動栄養士の会