



認知症の予防



食育～52～

食習慣で予防の効果が期待できるのは、脳梗塞や脳出血などの生活習慣病が原因と考えられる疾病による認知症です。この場合、高血圧や糖尿病、動脈硬化などによって脳の血管の病気が発症するため、普段から正しい食生活を送ることが大切です。

血管の健康を保つには、EPA や DHA を豊富に含むサバなどの青魚、血栓を防ぐ納豆、血行をよくして老化を防ぐビタミンEを含む野菜類などを摂ると効果的です。

また、日々の生活でも、過度の飲酒や喫煙は控え、甘いものや脂肪、塩分の摂りすぎも避けるなど、日頃から注意をすることが大切です。

旬野菜たっぷり

簡単ヘルシーメニュー



- *夏野菜カレー
- *焼きかぼちゃのサラダ
- *スイカ
- *「ほのか」2枚 (30g)



「ほのか」には、自家製粉した北海道産**全粒粉**が50%含まれています。
全粒粉を材料としたパンは、消化、吸収のスピードがゆるやかなので、食後の血糖値上昇を抑えるのにたいへん効果的です。

<材料4人分>

＝夏野菜のカレー＝



トマト.....	2個
なす.....	2本
オクラ.....	8本
黄パプリカ.....	1/2個
玉ねぎ.....	1個
にんにく.....	1片
土生姜.....	10g
牛ミンチ肉.....	150g
サラダ油.....	大3
小麦粉.....	大1
カレー粉.....	大4
トマトケチャップ.....	大2
ウスターソース.....	大2
醤油.....	小2
ブイヨンの素.....	2個
水.....	1カップ
塩こしょう.....	各少々

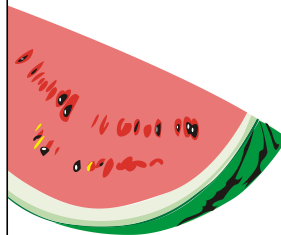
<作り方>

- ① トマトは皮を湯むきして粗みじん切りする。
- ② なすは2cm厚さに輪切りにして水にさらし、サラダ油で炒める。
- ③ オクラは塩もみし、ガクを取って2つに切る。黄パプリカはヘタと種を取り除き、2cm四方に切る。
- ④ 玉ねぎ、にんにく、土生姜はみじん切りにする。
- ⑤ 厚手の深鍋にサラダ油を熱して④ををよく炒め、牛ミンチも加えて炒める。
- ⑥ トマト、黄パプリカを加えてさらに炒める。
- ⑦ 小麦粉、カレー粉を振り入れてサッと炒め、トマトケチャップ、ウスターソース、醤油、ブイヨンの素、水を加えて煮込む。
- ⑧ ②のなす、オクラを加えて、10分間煮る。塩こしょうで味をととのえたら出来上がりです。



～豆知識～

スイカは夏の風物詩として、昔から日本人には親しまれてきました。成分は95%が水分ですが、ビタミン、カルシウム、カリウム、リン、鉄などのミネラル類など、意外に多くの栄養成分をバランスよく含んでいます。豊富に含まれているカリウムには、疲労回復や利尿作用があるとされ、夏バテに効果がある食材の一つです。



月3回毎週金曜日(第2金曜日以外)フルニエの2Fにて、育児サークル～何でも雑談会～を

スタートしました。子どもさんと一緒にみんなで楽しく、フルニエのパンを食べながら、おしゃべりする集まりです。ご興味のある方は、スタッフにお声かけください。

(担当 栄養士中塚)