

栄養士さんの元気レシピ

食生活で健康（幸）寿命プラス2歳！！

◆●◆ 今月の栄養・食生活情報 ◆●◆

食生活で認知症予防

認知症の予防法については、さまざまな研究が進められており、バランスの良い食事や運動習慣、知的な活動習慣などが予防に役立つ可能性があると分かってきています。

※ ここでいう「予防」とは、認知症にならないという意味ではなく、認知症になるのを遅らせる、認知症の進行を緩やかにするという意味です。

認知症予防のポイント



認知症の予防に大切なことは、脳の健康を維持することです。
ポイントは、生活習慣病の予防・改善と食事からの老化予防です。

認知症予防のための食事

- 1, いろいろな食品からバランスよく食べる。
- 2, 摂取エネルギーの過不足に注意する。
- 3, 塩分を控える。
- 4, 間食、糖分のとりすぎに注意する。

「自分で調理する」ことも
認知症予防におすすめ

料理は、「何を作ろうか」
「材料は何が必要か」
「どう切って使うか」など、
たくさんの手順があります。



調理は、複数の作業を同時に行うので、
頭と体を一度に使います。
脳の前頭前野の活性化を誘起する
可能性もあると言われ、
認知症予防も期待できます。

参考：公益財団法人長寿科学振興財団 健康長寿ネット

北九州市 認知症支援・介護予防センター

市民一人ひとりが住み慣れた地域でいきいきと暮らせるよう、地域社会の実現を目指してさまざまな取り組みを進めています。その中でも社会的な課題となっている「認知症」と「介護予防」についてさらに力を入れて取り組むため、「北九州市認知症支援・介護予防センター」を平成28年4月1日に開設しました。

認知症の支援・介護予防の取り組みについては、
ホームページをご覧ください。

認知症支援・介護予防センター



認知症支援・介護予防センター

今月のメニュー(令和5年10月)

- ・(主食) きのこの炊き込みごはん
- ・(主菜) さばのさっぱり煮
- ・(副菜) 大根のからしマヨネーズ和え
- ・(副菜) ほうれん草のなめたけ和え
- ・(おやつ) りんごケーキ



今月の献立のポイント



旬のきのこを使った炊き込みごはんは、だし汁のうま味ときのこの風味を感じるやさしい味わいです。さばのさっぱり煮は、酢を使うことで美味しく減塩できる献立となっています。

今月の食塩相当量は

2.4g

～塩分は1日男性 7.5 未満
女性 6.5g未満を目標に～

今月の野菜量は

148g

～野菜は1日 350g以上を目標に～

献立の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食塩相当量
530kcal	20.5g	13.1g	73.1g	94mg	3.1mg	2.4g

※おやつを除く

- ※ 今月のメニューは、日本人の食事摂取基準(2020年版)を参考にあまり運動していない18～64歳女性が1日に必要な栄養価の1/3量を目安に作成しています
年齢や性別、運動量に応じて、主食等で調整しましょう
1日に必要な栄養量には個人差があります



残しま宣言

※北九州市では、食品ロスを削減するために、食べ物の「残しま宣言」運動に取り組んでいます。捨てるものを少なくして、みんなが笑顔になれる「食事」の輪を広げましょう!

(主食)きのこの炊き込みごはん

材料	分量(2人分)
米	150g
しめじ	10g
まいたけ	10g
しいたけ	10g
ごぼう	10g
にんじん	10g
しょうが	4g
油揚げ	10g
A 酒	大さじ1
薄口しょうゆ	小さじ1と1/3
だし汁	200ml



《作り方》

- ① 米を洗って分量のだし汁に30分以上吸水させる。
- ② しめじとまいたけはほぐしておく。
- ③ しいたけは薄切り、ごぼうはささがき、にんじんとしょうがは2~3cmのせん切りにする。
- ④ 油揚げは、熱湯をかけて油抜きをし、3cm長さの短冊切りにする。
- ⑤ ①に②、③、④とAを加えて炊く。
- ⑥ 炊きあがったらごはんを軽く混ぜ合わせる。

1人分栄養価	
エネルギー	296kcal
たんぱく質	5.9g
脂質	2.2g
炭水化物	58.9g
カルシウム	27mg
鉄	0.9mg
食塩相当量	0.7g

(主菜)さばのさっぱり煮

材料		分量(2人分)
	さば	60g×2切れ
	たまねぎ	60g
	赤ピーマン	30g
A	水	40ml
	酢	大さじ2
	酒	大さじ2
	しょうゆ	小さじ2
	みりん	小さじ2



《作り方》

- ① たまねぎは1cm幅のくし形に切る。
赤ピーマンは1cm幅の細切りにする。
- ② フライパンに①とAを入れて火にかけて、煮る。
野菜に火が通ったらいったん取り出し、さばを加え、おとし蓋をして8～9分煮る。
- ③ 器に②のさばと野菜を盛り付ける。

1人分栄養価	
エネルギー	166kcal
たんぱく質	11.3g
脂質	7.7g
炭水化物	9.4g
カルシウム	11mg
鉄	0.9mg
食塩相当量	0.8g

(副菜)大根のからしマヨネーズ和え

材料	分量(2人分)
だいこん	80g
葉ねぎ	2g
かに風味かまぼこ	30g
A 〔 マヨネーズ	小さじ2
〔 練りからし	小さじ1/3



《作り方》

- ① だいこんは4cm長さのせん切りにする。
葉ねぎは小口切りにする。
かに風味かまぼこは3～4cm長さに切り、
少しさいておく。
- ② Aを合わせて、①と和える。

1人分栄養価	
エネルギー	50kcal
たんぱく質	2.0g
脂質	3.1g
炭水化物	3.1g
カルシウム	29mg
鉄	0.2mg
食塩相当量	0.5g

(副菜)ほうれん草のなめたけ和え

材料	分量(2人分)
ほうれん草	100g
なめたけ	20g
きざみのり	1g



- ① ほうれん草はゆでて水にとり、水けをしぼって3cm長さに切る。
- ② ①をなめたけで和えて器に盛り、きざみのりをのせる。

1人分栄養価	
エネルギー	18kcal
たんぱく質	1.3g
脂質	0.1g
炭水化物	1.7g
カルシウム	27mg
鉄	1.1g
食塩相当量	0.4g

おやつの適量を知ろう！

[1日の総エネルギーの10%程度に。とりすぎに注意しましょう。]

(おやつ)りんごケーキ

材料	分量(8個分)
りんご	160g
卵	1個
砂糖	30g
プレーンヨーグルト	60g
バター	20g
小麦粉	60g
アルミカップ (厚手 8号)	8枚



《作り方》

- ① りんごは皮をむき、5～8mm幅のいちよう形に切る。
- ② ボウルに卵を割り入れ、泡だて器で混ぜ、砂糖、ヨーグルトを順に加えてよく混ぜる。
- ③ 溶かしたバターを②に加え、よく混ぜる。
- ④ 小麦粉をふるいながら③に加えて、粉っぽさがなくなるまで混ぜ、①を加えて全体を混ぜ合わせる。
- ⑤ アルミカップに入れ、オーブントースターで10～15分焼く。
(オーブンの場合は、180℃で13～14分)

1人分栄養価	
エネルギー	83kcal
たんぱく質	1.6g
脂質	2.8g
炭水化物	12.4g
カルシウム	15mg
鉄	0.2mg
食塩相当量	0.1g