

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 ◆●◆



認知症は、脳の病気や障害など様々な原因により、認知機能が低下し、日常生活全般に支障が出てくる状態をいいます。

認知症の予防法については、様々な研究が進められていますが、バランスのよい食事や運動習慣、知的な活動習慣などが予防に役立つ可能性があることがわかってきています。

☆食品摂取の多様性が認知症予防のカギに

「食の多様性が高い人=いろいろな食品からバランスよく食べる人ほど、認知機能低下のリスクが低い」ことがわかりました。

※1



◎食の多様性が高い人は、たんぱく質やビタミン類などの栄養摂取状況が良好だったことから、好ましい栄養摂取が脳の機能維持に良い効果をもたらしたものと考えられます。

◎バランスのよい食事をとるために、様々な食材を入手し、献立を考え、食事を作るなどの「脳を使い、体を動かす食行動」が、脳の機能維持に貢献したとも考えられます。



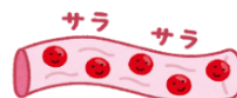
☆合言葉は「さあにぎやかにいただく」※2

さ=魚 	あ=油 	に=肉 	ぎ=牛乳 	や=野菜 	か=海藻
い=イモ 	た=卵 	だ=大豆 	く=果物 	+ 主食	

10食品群から、1日7食品群以上を目指しましょう!

生活習慣病予防も意識して

脳の血管障害(脳梗塞や脳出血など)によって起こる認知症は、認知症全体の約20%を占めます。脳の血管障害を防ぐために、肥満、高血圧、糖尿病などの生活習慣病を予防・コントロールすることも大切です。



参考:※1 国立長寿医療研究センター

※2 東京都健康長寿医療センター研究所

10月のメニュー

- ・(主食) 麦ごはん 180g
- ・(主菜) りんごの豚肉巻き
- ・(副菜) 洋風おから
- ・(副菜) 野菜のピリから和え
- ・(おやつ) いものロール巻き



今月の献立のポイント

「りんごの豚肉巻き」は砂糖を使わず、りんごの甘味でおいしくできます。「野菜のピリから和え」は、ごま油の風味とラー油の辛味で薄味でもおいしくいただけます。

今月の食塩相当量は

2.1g

～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

120g

～野菜は1日 350g以上を目標に～

献立の栄養価

1食分	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食塩相当量
556kcal	18.0g	14.9g	77.6g	90mg	2.6mg	2.1g

※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!

(主菜)りんごの豚肉巻き

材料		分量(2人分)
	りんご	100g
	豚もも薄切り肉	20g×6枚
	こしょう	少々
	サラダ油	小さじ1
A	しょうゆ	大さじ 1/2
	酒	大さじ2
	水	大さじ2
	レタス	20g



作り方

- ① りんごは皮をむき、6等分に切る。
- ② 豚肉にこしょうをして、りんごを巻く。(1人3個)
- ③ フライパンに油を熱し、②を焼き、Aをかけて蒸し焼きにする。
- ④ 皿に③とレタスを盛り付ける。

1人分栄養価	
エネルギー	167kcal
たんぱく質	10.6g
脂質	7.6g
炭水化物	10.2g
カルシウム	8mg
鉄	0.6mg
食塩相当量	0.7g

(副菜)洋風おから

材料		分量(2人分)
おから		30g
にんじん		20g
たまねぎ		60g
ブロッコリー		20g
ベーコン		10g
サラダ油		小さじ1
A	水	100ml
	コンソメ	1.6g
	しょうゆ	小さじ 1/2
こしょう		少々



作り方

- ① にんじんは2cm長さの短冊切りにする。
- ② ブロッコリーは小さめの小房に分け、熱湯でゆでる。
- ③ たまねぎは1cm角に切る。
- ④ ベーコンは細切りにする。
- ⑤ 鍋にサラダ油を熱し、ベーコンを炒め、ブロッコリー以外の野菜を炒める。
- ⑥ ⑤に A を加え、弱火で煮る。野菜に火が通ったらおからを入れ、全体を混ぜながら煮る。
- ⑦ 火が通り、水分がとんだら、こしょうで味をととのえ、ブロッコリーを加えてひと混ぜする。

1人分栄養価	
エネルギー	71kcal
たんぱく質	2.2g
脂質	4.4g
炭水化物	4.0g
カルシウム	26mg
鉄	0.5mg
食塩相当量	0.7g

(副菜)野菜のピリから和え

材料		分量(2人分)
	ごぼう	40g
	にんじん	40g
	小松菜	40g
A	砂糖	小さじ 1/3
	しょうゆ	大さじ 1/2
	酢	小さじ2
	ごま油	小さじ1
	ラー油	少々



作り方

- ① ごぼうは、皮をとり4cm長さのせん切りにし、水にさらしてアクをぬく。
- ② にんじんは4cm長さのせん切りにする。
- ③ 小松菜はゆでて、水けをしぼって4cm長さに切る。
- ④ 熱湯で、ごぼうとにんじんをゆでる。
- ⑤ A を合わせ、よく水きりした③、④を熱いうちにつけ、味をなじませる。

1人分栄養価	
エネルギー	46kcal
たんぱく質	0.9g
脂質	2.2g
炭水化物	4.4g
カルシウム	50mg
鉄	0.3mg
食塩相当量	0.7g

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)いものロール巻き

材料	分量(10個分)
さつまいも	400g
砂糖	大さじ1と1/2
スキムミルク	大さじ3
こしあん	100g
抹茶	小さじ1
ラップ	適宜



作り方

- ① さつまいもはゆでてつぶし、砂糖とスキムミルクを加えて混ぜ、2等分にする。
一つの方に抹茶を入れてよく混ぜる(抹茶あん)。もう一つの方は何も入れない(いもあん)。
- ② こしあんは棒状にする。
- ③ 巻きすにラップをひき、下段に抹茶あん、中にいもあん、上にこしあんをのせ、巻きすで巻く。
- ④ 切り分ける。

1人分栄養価	
エネルギー	88kcal
たんぱく質	1.5g
脂質	0.1g
炭水化物	19.3g
カルシウム	39mg
鉄	0.4 mg
食塩相当量	0g