

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。(国立長寿医療研究センター研究結果より)



◎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。



★認知症の予防効果があると 考えられている栄養素

- ◎魚に含まれる n-3 系多価不飽和脂肪酸の DHA や EPA
 - ◎野菜や果物に多く含まれる葉酸
 - ◎ポリフェノールやカロテノイドなど
- ☞ これらの栄養素は、体の中で抗酸化作用や炎症抑制作用をもち、脳内の細胞を良好に保つことにより、脳の機能維持に貢献すると考えられています。



生活習慣病も意識して

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。



今月（令和4年2月）のメニュー

- ・（主食） ごはん
- ・（主菜） れんこんと豚肉のハンバーグ
- ・（副菜） 春菊のゆずおろし和え
- ・（副菜） 里芋汁
- ・（おやつ） かぼちゃのカップケーキ



今月の献立のポイント

多様な食材を使った栄養バランスのとれた献立です。しいたけの旨味やゆずの風味などを使って塩分控えめでも美味しく食べられるように工夫しています。

今月の塩分量は
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
140g

～野菜は1日 350g 以上を目標に～
（おやつを除く）

献立の栄養価						
1食分	たんぱく質	脂質	炭水化物	加糖	鉄	食塩相当量
552kcal	18.9g	14.4g	83.7mg	93mg	2.1mg	2.1g

※ 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18～69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



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) れんこんと豚肉のハンバーグ

材料		分量 (2人分)
れんこん		80 g
豚ひき肉		80 g
生しいたけ		20 g
白ねぎ		4 g
サラダ油		大さじ 1/2
A	しょうゆ	小さじ 1
	酒	小さじ 2
	こしょう	少々
	しょうが汁	小さじ 1/3
ブロッコリー		30 g
マヨネーズ		小さじ 2



作り方

- ① れんこんは皮をむいて 1/4 はみじん切りにし、残りはすりおろして水けを軽くきる。
- ② しいたけ、ねぎはみじん切りにする。
- ③ ①、②をボウルに入れ、ひき肉を合わせ、A を加えてさらによくこねる。4等分にし、1 cm厚さの小判型にまとめる。(1人2個)
- ④ フライパンに油を熱し、③を両面こんがり焼く。
- ⑤ ブロッコリーは小房に分けてゆでておく。
- ⑥ 器に④を盛り付け、⑤とマヨネーズをそえる。

1人分栄養価	
エネルギー	191kcal
たんぱく質	9.2g
脂質	12.9g
炭水化物	8.4g
カルシウム	19mg
鉄	0.9mg
食塩相当量	0.6g

(副菜) 春菊のゆずおろし和え

材料		分量 (2人分)
	春菊	80 g
	だいこん	80 g
A	砂糖	0.8 g
	塩	0.3 g
	ゆず果汁	小さじ 4/5
	ゆずの皮	2 g
	しょうゆ	小さじ 4/5



作り方

- ① 春菊はゆでて水にとり、水けをしぼって2cm長さに切る。
- ② ゆずの皮はせん切りにする。
- ③ だいこんはすりおろし、水けを軽くきり、Aと②を混ぜあわせる。
- ④ 春菊の水けをよくしぼり、③と和える。食べる直前にしょうゆをかける。

1人分栄養価	
エネルギー	20kcal
たんぱく質	1.3 g
脂質	0.2 g
炭水化物	4.1 g
カルシウム	59mg
鉄	0.8mg
食塩相当量	0.6g

(副菜) 里芋汁

材料		分量 (2人分)
鶏もも肉 (皮なし)		30 g
里芋		40 g
にんじん		15 g
干しいたけ		1枚 (2g)
白ねぎ		5 g
だし汁		240ml
A	塩	小さじ 1/6
	薄口しょうゆ	小さじ 1/2



作り方

- ① 鶏もも肉は一口大に切る。里芋は1 cm厚さの半月切り、にんじんは5mm厚さのいちよう切りにする。干しいたけはもどして太めのせん切りにする。
- ② ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋にだし汁を入れて火にかけ、①を加えてあくを取りながら、材料がやわらかくなるまで煮る。
- ④ ②を加えてAで調味する。

1人分栄養価	
エネルギー	39kcal
たんぱく質	3.9g
脂質	0.8g
炭水化物	4.4g
カルシウム	10mg
鉄	0.2mg
食塩相当量	0.9g

おやつの適量を知ろう！

[1日の総エネルギーの10%程度に。摂りすぎに注意しましょう。]

(おやつ) かぼちゃのカップケーキ

材料	分量(10個分)
冷凍かぼちゃ	130g
砂糖	50g
スキムミルク	大さじ2
卵	1個
小麦粉	70g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
バニラエッセンス	数滴
バター	30g
アルミカップ (厚手 6号)	10枚



作り方

- ① かぼちゃは解凍し、皮ごと粗めにつぶす。
- ② 砂糖、スキムミルク、かぼちゃを混ぜる。
- ③ ②に溶き卵を3回に分けて混ぜ、バニラエッセンス、ふるった小麦粉、ベーキングパウダーを加えてさっくり混ぜる。
- ④ バターは湯せんにかけて溶かし、温かいうちに③に入れて混ぜる。
- ⑤ 生地をアルミカップに入れ、170℃のオーブンで約15分焼く。

1人分栄養価	
エネルギー	86kcal
たんぱく質	1.7g
脂質	2.8g
炭水化物	13.1g
カルシウム	25mg
鉄	0.2mg
食塩相当量	0.1g