

今日のごはんは明日のげんき！ ～笑顔でつくる健康なまち 深谷～

『肉は好き・魚は嫌い』は認知症に注意！

魚や肉はともに体にとって必要なタンパク質の供給源ですが、脂肪を構成する脂肪酸に違いがあります。脂肪酸のうち、多価不飽和脂肪酸には『n-6系』と『n-3系』があり、肉や大半の植物油は『n-6系』が多いのですが、認知機能をつかさどる脳には、魚に多い『n-3系』の脂が必要とされています。脂がのった魚(サワラ、アジ、ウナギ、イワシ、サケ、サバ、ブリなど)でn-3系多価不飽和脂肪酸を多く摂るようにしましょう。鮮魚の入手が困難な場合は、缶詰を常備してはいかがでしょうか。

また、認知機能の低下を予防するためにはビタミンやミネラルなど効果も総合して、バランスの良い食事が大切です。甘い物の食べ過ぎは血糖も高値となり脳に適切でないため、注意が必要です。

認知症予防のため、①1日3食、②毎食、主食+主菜+副菜、③1日1食は魚、④野菜は緑黄色野菜も含め毎食1~2品、⑤果物は1日に1回、⑥甘い物の摂り過ぎは避けるという食事を心掛けてみましょう。



東都大学管理栄養学部講師
管理栄養士
佐藤敏子さん

人口と世帯()内は前月比 人口 142,003人(-124人)
男性:70,962人(-75人) 女性:71,041人(-49人)
世帯数:61,628世帯(+201世帯)
(令和4年4月1日現在・外国籍のかたも含みます)

発行/深谷市 編集/秘書課
〒366-8501 埼玉県深谷市仲町1番1号
☎048-571-1211(代表)・☎048-574-8531
▶▶▶http://www.city.fukaya.saitama.jp/

キレイ・元気を応援します！

No.95

みんな大好き、甘辛のタレでご飯もおいしく

いわしのかば焼き

栄養価(1人分=半分)

エネルギー 267kcal	たんぱく質 23.3g	脂質 13.9g	炭水化物 13.0g	塩分 1.2g
------------------	----------------	-------------	---------------	------------



おすすめポイント

海なし県こそ魚をたくさん食べましょう！

材料 (2人分)

イワシ(開き骨なし)4尾、小麦粉大さじ3、サラダ油大さじ1 <たれ>しょうゆ大さじ1、酒大さじ1、水大さじ1、砂糖大さじ1、みりん大さじ1、かいわれ菜1束

作り方

- ①たれの材料を合わせておく。
 - ②開いたイワシに小麦粉をまぶし余分な粉を落とす。油を入れて熱したフライパンに皮を下にして並べ、ふたをして中火で2~3分蒸し焼きにする。裏返してふたなしでさらに焼き、両面に焦げ目がついて、火が8割程度通った焼け具合にする。
 - ③②のフライパンの中の余分な油はふき取り、たれの材料を入れてひと煮立ちしたら、こげないように弱火で、何度か途中でかば焼きにたれを回しかけるようにして煮詰め、照りを出す。
 - ④かいわれ菜は洗ってザルにあげ熱湯をかけるか軽くゆでる。③を皿に盛り付けて、横に添える。
- (レシピ作成：東都大学、調理：管理栄養学部学部学生 木持穂乃花、工藤真綾)

ふかやの野菜をプラス1皿！



野菜で TUNAGU 明日の健康！



メール配信サービス
登録受け付け中

- 市からのお知らせ
- 災害・防災情報
- 防災行政無線情報
- 火災情報

↑QRコードを読み取り、空メールを送信してください。