

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～

認知症（アルツハイマー型）のリスクを減らすための食事

認知症リスクを低下させるためには、食事や栄養との関係がポイントになります。必要な栄養素が不足しないよう、次の3つのポイントを心掛けましょう。

**ポイント①魚：**イワシやサバなど青魚の脂に多く含まれているエイコサペンタエン酸、ドコサヘキサエン酸は脳に良いとされているため、積極的に食べましょう。手軽な缶詰で取るのも有効です。

**ポイント②抗酸化ビタミン(ビタミンA、C、E)、葉酸：**ビタミンCは野菜や果物、ビタミンEはナッツ類、また、ビタミンAと葉酸はブロッコリーなどの色の濃い野菜に含まれ、認知機能の低下が緩やかになると言われています。

**ポイント③地中海食：**地中海食は、認知症リスクを減らすと注目されています。魚と野菜、オリーブオイルが要因です。オリーブオイルには、血中のコレステロール低下作用があるオレイン酸が含まれます。

また、食品の多様性も、認知機能の低下の防止に、影響しています。魚、肉、大豆類、乳製品、野菜など、日常からさまざまな食品を摂取することも大切です。



東都大学 管理栄養学部  
管理栄養学科 准教授  
管理栄養士  
佐藤敏子さん

キレイ・元気を応援します！ No.117

タコライスならぬ、サバライス！

サバライス

栄養価 (1人分)

エネルギー 405kcal	たんぱく質 16.2g	脂質 8.2g	炭水化物 70.0g	塩分 2.0g
------------------	----------------	------------	---------------	------------



おすすめポイント

- ・サバ缶で簡単に良質な油をとりましょう！
- ・ワンプレートで栄養満点！

材料 (2人分)

ごはん300g、トマト100g、レタス30g、サバ缶100g、タマネギ80g、ニンジン30g、ダイコンの葉30g、にんにくチューブ小さじ1/2、ごま油小さじ1、しょうがチューブ大さじ2、料理酒大さじ1、A(ウスターソース小さじ2、トマトケチャップ小さじ2、濃口しょうゆ小さじ1、カレー粉小さじ1、こしょう少々)

作り方

- <下準備>ごはんを炊いておく。
- 1 タマネギを1cm、ニンジンを0.5mmのさいの目切りにして、ダイコンの葉は1cmに切る。
  - 2 トマトを1cm角に切り、レタスは1cm幅の短冊切りにする。
  - 3 サバ缶の水をきり、そこにしょうがとにんにくを入れ、よく和える。
  - 4 フライパンにごま油を熱し、③を入れてよく炒める。サバがフレーク状になるまで水分が抜けてきたら、料理酒を加え炒める。※水分をよく飛ばすのがポイント。
  - 5 ①を入れ、野菜がしんなりするまで炒め、Aをいれて味をつける(サバミートの完成)。
  - 6 皿にごはんを盛り、レタスを敷いた上に⑤のサバミートを乗せ、トマトを散らして完成。
- (レシピ作成：東都大学管理栄養学部、料理：管理栄養学部 高橋葵、吉村歩真)

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。

人口と世帯( )内は前月比 人口 141,399人(-20人)  
男性:70,610人(-14人) 女性:70,789人(-6人)  
世帯数:62,970世帯(+100世帯)  
(令和6年2月1日現在・外国籍のかたも含まず)

発行/深谷市 編集/秘書課  
〒366-8501 埼玉県深谷市仲町11番1号  
☎048-571-1211(代表)・☎048-574-8531  
▶http://www.city.fukaya.saitama.jp/