



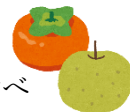
ビブリアキッチン



2023年9月発行（第12号） 相生市立図書館 ☎0791-23-5151

老化、認知症予防！ ～腹八分に医者いらず～

認知症の予防は生活習慣を見直すことから。適度に体を動かし、バランスよくいろいろなものを食べましょう。食事は腹八分目を心がけ、よく噛むことで認知機能を活性化するという効果も得られます。



コクがしみ込む 鮭の豆乳味噌焼き

材料（2人分）

生鮭	2切れ	160g
塩	少々	0.2g
胡椒	少々	
ショウガ ＜千切り＞		4g
白菜 ＜3cm角切り＞	1枚	100g
シメジ ＜小房にわける＞	1/2パック	40g
タマネギ ＜2mm幅薄切り＞	大1/3個	60g
【調味料A】		
豆乳	小さじ2	10g
味噌（白）	小さじ2弱	10g



【管理栄養士から一言】

豆乳と白味噌は相性がよく、魚によく合います。千切りの生姜をのせることで、香りがよく、食欲増進してくれます。野菜をたっぷり入れて、魚と野菜の旨味もたっぷり味わえます。

魚は、魚にしか含まれない脂 DHA・EPA を含みます。DHA・EPA は、不飽和脂肪酸が含まれ、動脈硬化予防に役立ちます。



★作り方★

- ① 生鮭は塩・胡椒を両面に振っておく。
- ② フライパンの上にアルミホイルをしき、上に①の生鮭、ショウガ、白菜、シメジ、タマネギの順に乗せていく。
- ③ 混ぜ合わせた【調味料A】を野菜の上にかき、ホイルで包み中火で3分焼き、続いて弱火で15～20分焼く。

ソラレピ ソラレピ HP 参照

記憶力アップ × 集中力アップ × 認知症予防



『1日1杯脳のおそうじスープ』

記憶力アップ×集中力アップ×認知症予防
内野 勝行//著 アスコム 498

おすすめの本

60歳までとは大違い！肉食OK!?炭水化物OK!?

おだやかに80歳に向かうボケない食生活

不安がずっきり。スーッと読めて毎日元気。元気な80代の自分が見えてくる本。



『おだやかに80歳に向かうボケない食生活』

60歳までとは大違い！肉食OK!?炭水化物OK!?
保坂 隆//著 西崎 知之//著 まこといちオフィス 498