

予防のための おすすめ健康食レシピ♪

by 草津市クックパッド公式キッチン
「草津・たび丸Kitchen」

主に欧米で認知症と認知機能低下のリスクの低減につながると注目されている、地中海食やDASH食を参考にして、滋賀県栄養士会のメンバーに健康食レシピを考案していただきました！今回は一部をご紹介します！



2種類の

◆全粒粉パンのオープンサンド(16枚分)

材料

全粒粉パン……………250g(8枚入り)
牛肉(切り落とし) ……80g
※砂糖……………小さじ2
※濃口しょうゆ……………小さじ2
※酒……………小さじ2
※土生姜(千切り) ……10g
ミニトマト……………40g
きゅうり……………40g
クリームチーズ……………小さじ2と2/3
生ハム……………40g

作り方

- 1 牛肉は大きければ2cm幅に切っておく。※の材料を煮立たせて牛肉を入れ、汁気がなくなるまで煮詰める。
- 2 きゅうりはななめ切りにする。ミニトマトは半分に切る。
- 3 パンに①とミニトマト、Aにきゅうりを添えたものをそれぞれ乗せる。

A

◆たららのハーブ焼き(4人分)

材料

生たら切り身 ……4切れ 粉チーズ……………20g
じゃがいも ……200g パセリ・バジルなど…適量
玉ねぎ……………100g 塩・こしょう ……適宜
パン粉……………30g オリーブオイル…小さじ1

作り方

- 1 たらに塩・こしょうで下味をつける。
- 2 玉ねぎ、じゃがいもは薄切りにする。
- 3 フライパンを熱し、オリーブオイルをひいてじゃがいもをこんがり焼き、その上に玉ねぎを乗せてフタをし、じゃがいもがやわらかくなるまで蒸し焼きにする。
- 4 パン粉にパセリ・バジルなどのハーブと粉チーズを混ぜておく。
- 5 天板にクッキングシートを敷き、③を広げ、たらの水気を拭き上に乗せる。最後に④をまんべんなくふりかけ、200℃(予熱あり)のオーブンで焼き加減をみながら10～15分焼く。

栄養士会コメント

地中海食やDASH食には、野菜・豆類・魚類・果物などが多く取り入れられており、これらを参考に、全粒粉パン・豆腐・ミックスビーンズ・魚(鰯)などを使用し、食物繊維やたんぱく質がしっかり摂れる1食分(610kcal)のレシピを考えました！



バランスの良い食事を心掛け、
認知症予防や糖尿病予防の食習慣を
身に付けましょう！

その他のレシピはこちら
(草津・たび丸Kitchen)



糖尿病を予防して、認知症予防へ！

～糖尿病と認知症の関係～

11月14日(日)は「世界糖尿病デー」です。糖尿病と認知症は、あまり関係性の無い病気だと考えがちですが、実は糖尿病になると、血管性やアルツハイマー病などの認知症になりやすいことが分かっています。今回は、糖尿病と認知症の関係について、紹介します。

問 健康増進課(2階) ☎561-2323、FAX561-2482

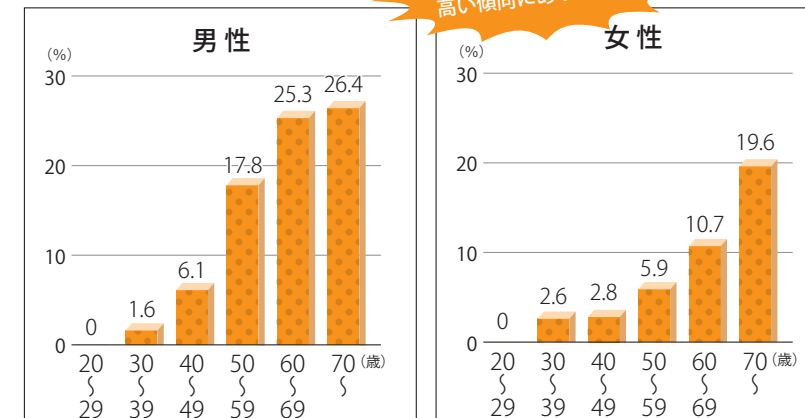
糖尿病はどんな病気？

糖尿病は、血液中のブドウ糖の濃度(血糖値)が高くなり過ぎる病気です。血糖値を下げる働きをするホルモンであるインスリンが足りなくなったり、効かなくなったりすると、血液中に増えたブドウ糖が血管を傷つけ、動脈硬化を起こすようになります。

令和元年度の国民健康・栄養調査によると、「糖尿病が強く疑われる者」の割合は、男性19.7%、女性10.8%であり、男女とも、年齢が高い層で割合が高い傾向にあります。

●「糖尿病が強く疑われる者」の割合

年齢が高い層で割合が高い傾向にあります！



認知症はどんな病気？

認知症は、加齢によるもの忘れがひどくなった状態や心の病気と間違われやすいですが、脳の働きが悪くなったりすることで日常生活に支障がでる状態のことをいい、誰にでも起こる可能性がある「脳の病気」です。



主な認知症の種類

- ・アルツハイマー型認知症
- ・血管性認知症
- ・レビー小体型認知症 など

◎糖尿病になると認知症にどんな影響を及ぼすの？

血糖値が高い状態が続くことで血管が傷つき、脳の血管の動脈硬化を進めたり、脳にアミロイドβという老廃物がたまっていきます。その結果、糖尿病の人は、アルツハイマー型認知症に約1.5倍、血管性認知症に約2.5倍なりやすいことが分かっています。また糖尿病の治療などで、低血糖の発作を起こすと認知症のリスクが高まるといわれています。

つまり！



糖尿病の予防が認知症の予防へとつながり、糖尿病になっても血糖コントロールをしていくことで、認知症の予防へとつながります。糖尿病を予防して、健康寿命を延ばしましょう！