



平成29年8月  
東区保健福祉センター健康課

# バランス料理 レシピ

\* 今月のお料理は…「認知症予防」がテーマです。

## ツナと根菜のキンピラ



よく噛んで  
脳に刺激を



### ◎栄養成分表示（1人分）

エネルギー93kcal,たんぱく質3.0g,脂質4.9g  
炭水化物6.5g,食塩相当量0.8g

材 料	4 人 分
ツナ缶詰（汁気切る）	4 0 g
スライスれんこん水煮	1 2 0 g
にんじん	4 0 g
ごま油	小さじ 2
※ 砂糖	小さじ 1
※ みりん	大さじ 1
※ しょうゆ	大さじ 1
※ 調味料は「めんつゆ」でも代表OK！ めんつゆ（ストレート）で代用の場合…大さじ 2	
（お好みで）白ごま	少々

### 作りかた

- 1 スライスれんこんの水煮は水気を切っておく。にんじんは薄めの短冊切りにする。
- 2 フライパンにごま油を熱し、にんじんを炒める。
- 3 にんじんに火が通ったら、水気を切ったスライスれんこんを加えてサッと炒め合わせる。
- 4 汁気を切ったツナを加えて、混ぜ合わせる。
- 5 調味料を加えて汁気がなくなるまで炒める。仕上げにお好みで白ごまをふる。

### 👉「認知症予防」食事のポイント

欠食や偏食は×  
脳が栄養不足に

### 1日3回の食事を きちんと、バランスよく

#### ☑抗酸化ビタミン を多く含む「野菜」や「果物」を食べましょう

野菜や果物に含まれる「ビタミンA・C・E」の抗酸化作用が認知症予防に効果があるとされています。  
野菜は1日に350g（野菜料理5～6皿）、果物は1日に200g（みかんなら2個）が目標です。

#### ☑不飽和脂肪酸 を多く含む「青背の魚」もとりにいれて

魚の中でも、特に「青背の魚」と呼ばれるサバ・イワシ・アジなどは、  
脳の血流をよくする不飽和脂肪酸（DHA・EPA）を多く含みます。

