



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



◎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）	40 g
スライスれんこん水煮	120 g
にんじん	40 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
(お好みで) 白ごま	少々

※ 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

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。

