

## 今日からできる認知症予防

### その1



保健師

認知症はとても身近な病気です。75歳以上で発症する人が急増し、2012年で65歳以上の7人に1人だったのが、2025年には約5人に1人に増えると予測されています。しかし、認知症はちよつとした心がけで予防したり、進行を遅らせることができると考えられています。

さあ、あなたも今日から認知症予防を始めましょう。

#### ★毎日、体を動かす！

筋肉を動かすと、血流が良くなったり、脳や体に良い成分が造られます。ウォーキングのような軽い運動と筋肉を鍛える運動の両方を行いましょ。



#### ★毎日10種類の食品群を食へる

脳と体の健康のためには、さまざまな食品をバランスよく食べることが大切です。肉、大豆、大豆製品、魚介類、緑黄色野菜、牛乳、イモ類、卵、海藻類、油脂類、果物の10種類がその目安となります。

#### ★同時に2つのことをやる

同時に平行して2つのことをすると、脳を鍛える訓練になります。運動をしながら頭を使う、たとえばウォーキングや筋トレをしながら、100から同じ数字を順々に引いていく計算や、同行のひとのしりとりなどに挑戦してみましょ。また、生活の中での実践として料理と片付けを平行してやりたり、電話で話をしながらメモを取るなど同時に何かをする工夫を試してみましょ。



『食』でもてなす『陸上競技の聖地』実現プロジェクト 監修 KAGO 食スポーツ

## 食の町のアスリート・食レシピ menu.8

#### 【材料 / 1人分】

里芋……………70g	卵……………10g
豚ひき肉………30g	パン粉……………6g
たまねぎ………20g	揚げ油……………適量
なたね油………1g	(ソース)
塩……………0.8g	★ケチャップ………8g
こしょう………少々	★マヨネーズ………8g
小麦粉……………6g	



### 里芋コロケ

- ①里芋は泥を水で洗い流し、皮ごと柔らかくなるまでゆでる
- ②玉ねぎはみじん切りにする
- ③フライパンに油を熱し、玉ねぎ・豚ひき肉を炒めて塩こしょうで味付けする
- ④里芋は皮をむいて適当な大きさに切り、つぶす
- ⑤里芋と炒めた玉ねぎ・ひき肉を加えてよく混ぜ合わせる
- ⑥一口大に丸めて、小麦粉・卵・パン粉の順に衣をつける
- ⑦180度に熱した油できつね色になるまで揚げる
- ⑧★を合わせてソースを作る
- ⑨お皿にコロケを盛り付け、ソースを添える

#### 【栄養価 / 1食あたり】

熱量……………341kcal	糖質……………19.4g
たんぱく質………9.7g	食物繊維……………2.5g
脂質……………23.2g	食塩相当量………1.3g
炭水化物……………21.9g	ビタミンB1………0.27mg

●里芋の粘り成分のムチンは、胃の粘膜を保護して胃腸の調子を整え、タンパク質の吸収を助けてくれます。