

今日からできる認知症予防

その2



保健師

で、続けることが大切です。

★料理作りを楽しむ

料理を作ることは、献立を考えたり、食材を選んだり、火や包丁を使ったり、盛り付けをしたりと、計画力、実行力、注意力などの脳を高度に使う作業です。男性も積極的にチャレンジしましょう。

★旅で五感を刺激する

旅は新鮮なふれあいや感動を生み、脳に良い働きをもたらします。旅先が海外であればなおさら。近場でも、いつも通らない場所の散歩などで、旅心を味わえます。



先月号に引き続き、認知症の予防法を紹介いたします。

★新聞を読む

頭を働かせる知的活動は、脳を刺激します。新聞を読むことは、簡単にできる知的活動です。世の中の情報が得られるだけでなく、語句を忘れない訓練になります。

★日記をつける

1日の出来事を思い出しながら日記をつけることで記憶力が鍛えられます。『ときどき記』でも良いの

『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.9

【材料/1人分】

大根……………30g	(衣)
塩……………0.5g	小麦粉……………3g
キムチの素……5g	卵……………3g
キムチ……………5g	パン粉……………3g
牛肩ロース	なたね油(揚げ油)…適量
スライス……………45g	

【栄養価/1食あたり】

熱量……………270kcal	たんぱく質……7.8g
脂質……………22.5g	食塩相当量……1.4g
炭水化物……………6.7g	

●キムチ大根のシャキッとした食感がカツでもサクッと食べやすく、キムチの辛味が食欲を増進させます。



キムチ大根牛巻カツ

- ①大根は厚さ5mm長さ7cm幅2cmの短冊に切る(1個10g程度)
- ②塩もみして余分な水分を抜く
- ③キムチの素に漬けて味をしみこませる
- ④着け込んだ大根とキムチを牛スライスで巻く
- ⑤小麦粉・卵・パン粉の順で衣をつける
- ⑥180℃の油で2～3分揚げる