

平成 19年 9月 11日

脳の若さを保つ食事

今日のメニュー

フルーツポンチ



さんまのマリネサラダ

かぼちゃの白和え

ごはん

ひじき入りとろろ昆布汁

👉 ポイント

脳の若さを保つためには、まず常に使うことが大切。特に、前頭葉と呼ばれる頭の前の部分を使うことがポイントです。料理をするということ（手を使うこと）が一番前頭葉を使うのです！

そして、栄養素でいうと、DHA（ドコサヘキサエン酸）、IPA（イコサペンタエン酸）の摂取がポイントです。血液をさらさらにして、脳への血流量を増やします。さらに、脂肪酸の酸化を防ぐビタミンACEをとることも重要です。

今回は、旬のさんまを使いDHAやIPAを、サラダ風にするこことやごま、フルーツを使うことで、ビタミン類を摂れるように工夫しました。

♥ 感想

・何気なく料理をしているけど、脳を使っていると
思ったら、いつもよ違った感じがします。脳が若く
なると思ったら食事づくりも楽しいですね。

（60歳代 女性）

・普段使用する食材も、いろいろと栄養的な意味が
あることを知りました。意識して食材を使うことも
大事なんですね。さんまは、塩焼きしかしないけど、
マリネなどにしてもおいしいですね。

（60歳代 女性）



調理の様子（メイトム宗像にて）