

平成24年11月14日

脳の健康を保つための食事

今日のメニュー



フライパンでスイートポテト

セロリのおつまみ

春菊としめじのスープ

大根のカレー風味煮込み

しょうゆ麩で海鮮丼

👉 ポイント

今回は「脳の健康」がテーマです。脳の健康といってもいろいろあります。一番に思い浮かぶのは「認知症の予防」ですね。それ以外にも日常的に「なんとなくやる気がでない」「思考回路がうまく働かない」などの症状も、実は脳が疲れているサインなのです。今回は認知症予防はもちろんのこと、日常的な脳の疲労回復を目的とした食事を紹介しました。

脳によい三大栄養は「糖質」「脂質」「必須アミノ酸」です。

まずは「糖質」。脳のエネルギー源は「ブドウ糖」です。これが不足すると、脳がうまく働きません。しかし、過剰摂取は肥満の原因となります。糖質を上手に摂取し、低カロリーのスイートポテトを作りました。

また、脳の6割は脂質でできているため、食事で質のよい脂質を摂取することが、柔軟で健康な脳を作る重要なポイントです。質のよい脂質といえば「魚」ですね。新鮮な刺身を、今話題のしょうゆ麩に漬け、海鮮丼にしました。

「必須アミノ酸」はお米と魚、大豆製品で補います。スイートポテトにはきなこを入れて、おやつでもおいしく大豆製品を取り入れるレシピを紹介しました。

そのほかにも三大栄養を効率よく吸収させるためには、ビタミン類、ミネラル類も補う必要があります。脳の健康のためにバランスのよい食事を心がけましょう！

♥️ 感想

・脳の健康を普段気にしていなかったのですが、確かに「やる気がでない。ボーっとする。」という時はありますよね。これからは、食事で脳の疲労回復も考えなければいけませんね。

(40歳代 女性)

・しょうゆ麩がおいしかったです！作り方も教えていただけたので、早速作ってみます。魚料理が苦手なのですが、しょうゆ麩でレパートリーが増えそうです。

(60歳代 女性)



調理の様子 (メイトム宗像にて)