

平成26年1月8日

脳の活性化のための魚料理

今日のメニュー

大豆とさつまいもの
胡麻いため

蒸しさわらの
梅ソースがけ

ごはん



フルーツ(いちご)

かつお菜のゆず和え

白菜とわかめのスープ

👉 ポイント

脳にとって特に重要といわれる栄養は脂質です。水分を除くと、脳の約60%が脂質で構成されているためです。脳を構成している脂質は、「オメガ3」や「オメガ6」と呼ばれる、DHAやEPAなどの脂質です。これらの脂質は、主に魚に多く含まれます。青魚や旬の魚は脂が多いのでおすすめです。

今日は、旬のさわらを使って「蒸しさわらの梅ソースがけ」を作りました。きのこ類と一緒に蒸すことで、うまみが出て少しの味付けでも満足できる仕上がりになります。

「白菜とわかめのスープ」には、胡麻油の風味を加えました。胡麻油に含まれるオメガ6系は、加熱や酸化に弱いです。風味や脳への栄養を存分に活かすために、スープの出来上がりに少し加えました。

「大豆とさつまいもの胡麻いため」にも、胡麻を使用しました。大豆に含まれるレシチンは、脳を構成する脂質の一部であり、情報や神経の伝達に重要な役割を担います。

いちごに含まれるポリフェノールや葉酸なども脳の働きを助けます。

脳が元気に働くためには、糖質・脂質・たんぱく質の三大栄養素とビタミン・ミネラルをバランスよく摂ることが大切です。食を楽しみながら、脳の健康を意識してみましょう。

♥️ 感想

・かつお菜は、お雑煮にしか使ったことがなかったけど、あく抜きをして和えものにしても、すっきりしてとても食べやすいですね。

(40歳代 女性)

・脂質は摂取を控えたほうが良いと思っていましたが、脳の為に重要だとは驚きでした。脂質の種類を考えながら、普段の食事に取り入れていきたいです。

(60歳代 女性)



調理の様子 (メイトム宗像にて)