

2023年9月13日

## 脳いきいき！脳活レシピ

ぶどう  
あじのアーモンド味噌焼き  
ごはん



キャベツとわかめの  
煮びたし

かぼちゃのきんぴら

れんこん団子のかきたま汁

## ♡ ポイント

脳は水分を除くと約60%が脂質でできているため、脳の機能維持に脂質は欠かせません。中でも魚に多く含まれているDHAやEPAは、血栓をできにくくしたり、脳の機能を向上させたりする働きがあります。

また、脳は体重の約2%の重量しかありませんが、人が1日に消費するエネルギーの20~25%は脳で消費されています。そのため、脳を活発にするにはエネルギー源となる炭水化物も重要です。

さらに、たんぱく質は脳の神経伝達物質を作るために必要であるため、たんぱく質の摂取も欠かせません。

このように、三大栄養素である脂質・炭水化物・たんぱく質をバランスよく食べることが脳の機能を維持するために重要となります。

さらに、脳を構成している脂質は酸化されやすいことが知られています。脳の酸化を防ぐために、抗酸化作用のあるビタミンAやビタミンE、ビタミンCを積極的に摂取することも効果的です。

今回は、DHAやEPAなどの脂質やたんぱく質が豊富に含まれているあじに、ビタミンEが豊富に含まれているアーモンドを合わせました。また、副菜や汁物でビタミンCが豊富なキャベツやれんこん、ビタミンAやEが豊富なかぼちゃなどを使用しました。

## ♡ 感想

- アーモンドを料理に使うのは初めてだったが、とてもおいしかった。(60歳代女性)
- 魚が脳に良い理由が分かった。家でも食べようと思う。(70歳代女性)



調理の様子 (メイトム宗像にて)