

2026年9月9日

生活習慣病を予防して元気な脳へ！

りんごとナッツの白和え

さばそぼろの3色丼

きゅうりとみょうがの
浅漬けブロッコリーと
きのこのスープカレー

♡ ポイント

料理は頭や手を使うため脳の司令塔でもある前頭葉を活性化させ、認知症予防に効果があると言われています。料理を仕上げるまでには、味覚、聴覚、視覚、触覚、嗅覚をフル稼働させています。

- ・調理時間、誰が食べるか、作る量など目的に合わせ「献立を考える」
- ・冷蔵庫の在庫を思い出しながら「買い物をする」
- ・食材に合った方法で「洗う」
- ・力加減を調整して「切る」
- ・火の通りやすさや、段取りを考えながら「加熱」
- ・煮込み時間を計算し、タイミングを見極め「味付け」
- ・温かいものは温かく、冷たいものは冷たく提供できるように「温度管理」「盛り付け」
- ・怪我や火事を起こさないように、常に周囲の状況に気を配る

同時並行で
複数の作業を行う

そして調理中は立つ、歩く、持ち上げるなどの軽運動が脳への血流を増やします。多くの人が日頃から行っている「料理をすること」は実は複雑なプロセスからなり、脳トレとしても優れています。おいしいものを食べると幸せを感じる神経伝達物質（ドーパミンやセロトニンなど）も分泌されるため、調理して食べることは幸福感にも繋がり心身を健康に保つことができます。

♡ 感想

- ・新しいメニューや班の人と役割分担しながら作ることも脳にいい刺激になると思った。（70代女性）
- ・肉料理が多いので、脳の健康のために魚を増やしDHAとEPAをとっていかうと思う。（50代女性）



調理の様子（メイトム宗像にて）