平成２９年１１月１５日

Let's ナッツで脳活！
～食事で脳を活性化しよう～

今日のメニュー

ポイント

今回は、ナッツを使った脳活レシピです。
ナッツ類（特にくるみ）に多く含まれる不飽和脂肪酸であるDHAは、脳の働きに欠かせない栄養素で、認知機能の維持・改善に役立つと言われています。酸化されやすいですが、特にアーモンドなどには抗酸化作用のあるビタミンEも豊富に含まれるためおすすめです。
また、良く噛むことでも脳の活性化に役立ちますので、意識してみてください。

感想

・サラダにナッツを混ぜることで、食感や風味が豊かになっておいしかった。他の食材とも組み合わせたい。（６０歳代女性）

・ナッツはおやつとして良く食べていたが、食事にも取り入れることが出来て嬉しい。同じナッツでも種類によって含まれる栄養が違うとのことなので、意識して多種類取り入れたい。（５０歳代女性）

調理の様子（メイトム宗像にて）