

身に付けたい食事習慣

認知症の予防食材 +は効果UP -は控えめに

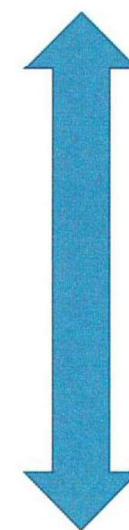


・・・認知症リスク低



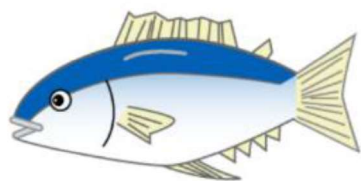
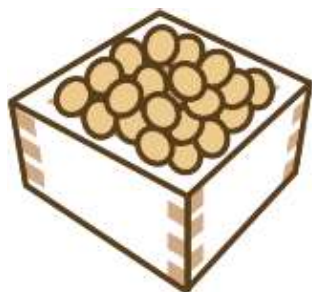
・・・認知症リスク高

高摂取



低摂取

食品群	DP1
緑色野菜	0.40
大豆及び大豆製品	0.37
牛乳と乳製品	0.37
海藻	0.24
果物と果汁	0.19
魚	0.17
芋	0.16
油脂	0.12
肉	0.00
塩	-0.008
砂糖・菓子	-0.10
米飯	-0.45



なるべく人のお世話にならない為に

脳に役立つエネルギー

1. 魚 イワシ・サバなど青魚とマグロ・うなぎ・鮭など脳の良い栄養が豊富
2. 大豆製品 目や耳から入った情報をスムーズに伝達する物質を生み出します
3. 納豆 脳の老化防止で活性化を促します
4. しいたけ 動脈硬化から血管を守り脳の老化を抑えます
5. オリーブオイル 認知症の脳内に蓄積される『アミロイドβ』を減少させる効果
6. ココナッツオイル 脳のエネルギーに役立ちます
7. カカオ ストレス緩和やアレルギー症状の改善効果があります
8. コーヒー リラックス効果から記憶衰退効果が期待されます
9. セロリ 神経炎症の予防治療と保護作用効果があります
10. ぶどう 学習能力改善や循環器の改善効果も期待されています



認知症レシピ① カレー

肉を多く食す米国の認知症患者は…

カレーの国 インドの4倍以上の発症率

スパイス、ウコンが効果を発揮しています



1

玉ねぎ、にんにく、セロリは薄くスライスする。

2

海老は解凍して背ワタをきれいに取り除く。
※背ワタを取った海老は、oilに漬けておく。(5分～)

3

鍋に、①、②の材料を入れ炒める。野菜がしんなりしてきたら、海老、カレー粉を入れまんべんなく混ぜるまで炒める。


4

ココナッツミルクを入れて、2分くらい煮る。火を止めて、グリーンピースを入れ出来上がりです。

コツ・ポイント

野菜は、スライスすることで時短になります。セロリはコンソメのように味に深みを持たせるので必ず入れてほしいです！…セロリ嫌いでもわかりませんよ。
※海老のプリプリ感はoilに漬けること！

ココナッツNOガーリックシュリンプカレー

 レシピを保存



認知症予防に！奥深いエスニックカレーを15分で仕上げました！

 Hiloe✳mms

材料 (2人分)



海老 (冷凍OK)	100g
ココナッツミルク	200g
GABAN純カレー粉	5～8g
玉ねぎ(スライス)	小1個
国産にんにくスライス	2片
セロリ茎	1/3本
グリーンピース	10個
Oil	大さじ1
※白米	1合180g
※黒米	5g

このレシピの生い立ち

…認知症予防のためのレシピ開発

認知症レシピ② 和食

本来、日本人が好む野菜・魚中心の食事
パンや肉料理など食事の欧米化が進んで
現代の食事は偏ってきてしまいました



血液サラサラ♪えごま油で納豆の豆腐和え♡

レシピを保存



認知症予防、アンチエイジング、ダイエット
効果期待♡
えごま油、お豆腐、納豆の美味しいマッチン
グ☆
最強コラボです♪

スタイリッシュママ

材料

納豆	1パック
豆腐	1/2丁 (150g)
えごま油 (亜麻仁油でもOK!)	大さじ1
海苔 (細かくちぎる)	1/2枚
麵つゆ(3倍濃縮)	大さじ1
砂糖 (なくても…お好みで)	大さじ1/2
塩	ひとつまみ
すりごま	大さじ2

■ トッピング用

いりごま・刻み海苔・大葉・糸唐辛子など
適量

1



納豆はふんわりするまで、よ〜く混ぜる。付属のタレ、からしはお好みで♪

2



ボールに豆腐を入れて、泡立て器でつぶしながらかき混ぜて、滑らかにする。

3



1の納豆、他の材料を加えてよく混ぜ合わせる。お好みのトッピングをして出来上がり♪