

うちまぎ通信

地域包括支援センター内間木苑

第 12 号(2016.3)

朝霞市上内間木498-4

TEL 048-458-2022

短い時間で

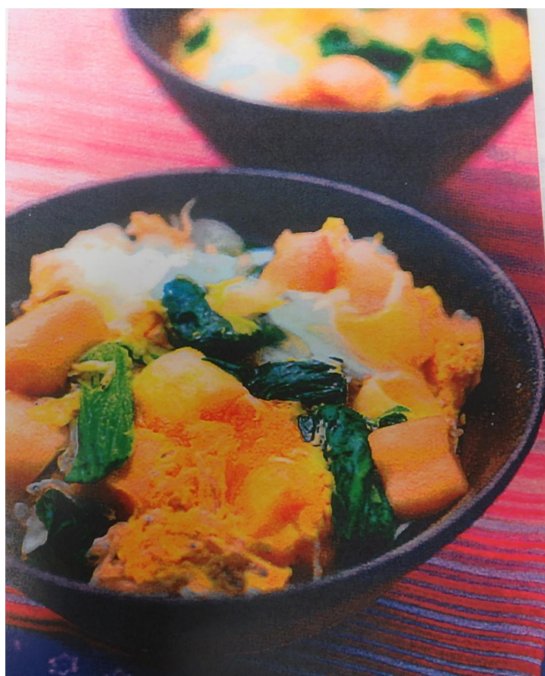
簡単クッキング

食事のバランスがとれて、しかも手軽に調理ができ、
「低栄養」を防げる「簡単レシピ」!



麩とジャコの卵とし丼

調理時間 6 分／一人分の材料費 158 円



■材料 (1 人分)

麩・・・4 g ジャコ・・・7 g 卵・・・1 個

玉ねぎ・・・40 g 冷凍ほうれん草・・・30 g

A { 水・・・100cc めんつゆ・・・小さじ 2
しょうゆ・・・小さじ 1/2

ご飯・・・150 g

■栄養成分(1 人分)

エネルギー・・・418kcal 塩分・・・1.7g

たんぱく質・・・17.1g

■作り方

- ①：麩はたっぷりの水で戻し水気を絞る。ジャコはザルに入れて熱湯をかけ、余分な塩分や汚れを取り除く。
- ②：鍋に A を入れて煮立たせ、薄切りにした玉ねぎを加えて 2～3 分煮る。
- ③：1 と冷凍ほうれん草を広げて 2 に入れ、煮汁がグツグツしてきたら軽くほぐし、溶き卵でとじる。
- ④：1 分ほど蒸らし、ご飯にのせる。

■ポイント

水で戻した麩は味がしみ込みやすくボリューム感があり、軟らかいので高齢の方が食べやすい食材です。

■アレンジ法

作り置きしてある蒸し鶏を使うと親子丼になります。

うちまぎ 認知症予防講座

認知症を予防するために、役に立つ情報をご紹介します。

今号は、「認知症予防と有酸素運動」です。

●認知症予防のための取り組み

認知症予防には、いくつかの方法があります。その1つが「**生理的アプローチ**」です。アルツハイマー病の原因となるβアミロイドの蓄積のスピードを遅らせて、脳の生理状態をよくするものです。今号では、有効な「有酸素運動」での予防についてご紹介します。

●有酸素運動がいかに有効か

みなさんが実践しやすい有酸素運動といえば「ウォーキング」が代表的です。研究によると次のような関係が示されています。

- **1日の歩行距離が 3.2 km以上の人**は、0.4 km以下の人に比べて、アルツハイマー病の**発症リスクは 1/2 に低下**する。
- 中年期から**週 2 回以上、少し汗をかく程度の運動を 20~30 分**している人は、そうでない人に比べて、**20 年後のアルツハイマー病の発症リスクが 1/3 に低下**する。
- 6 か月間自宅でのウォーキングを継続した人は、そうでない人と比較すると、記憶機能などの認知機能が改善する。

このように、ウォーキングにはアルツハイマー病に対する大きな効果があるのです。

●効果が期待できる歩き方

- 普段よりも歩幅を 10%から 20%広げたややきついと感じる程度の早歩きをしましょう。
 - 早歩きの最終目標は 1 日に 30 分、週 5 日です。
 - 1 日の目標歩数は、7000 歩~8000 歩です。
- ※膝などを傷めないためにも、無理をしないように気をつけてください。



効果のあることがわかっていても、習慣化するのは難しいものですが、コツはグラフなどの記録をつけることです。歩数計をつけるなど目に見える数字を作ることが大切です。また仲間と一緒に歩くこともいいでしょう。**はじめは頑張りすぎず、低い目標から始めてみましょう。**(認知症に強い脳を作る ウォーキングのすすめより)

次号は、「認知症と食事について」です。