

あま〜い さつまいもポタージュ

《材料》 2人分
さつまいも 1/2本(正味150g)
にんじん 1/4本
玉ねぎ 1/4個
水150ml
アーモンドミルク 200ml
バター 15g
はちみつ 大さじ2



《作り方》

- ①さつまいもとにんじんは皮をむき、薄いいちょう切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
- ②鍋にバターを溶かし玉ねぎを炒める。しんなりしてきたら、『①』を加えて炒める。さつまいもの色が濃くなったら水を加えて煮立て、弱火で10分ほど煮る。
- ③粗熱が取れたら、アーモンドミルクを少量ずつ加えながらミキサーにかける。なめらかになったら鍋に戻し温め、はちみつを加えて味を調える。

《一口メモ》さつまいもは電子レンジに5分程度かけると煮込む時間が短縮されます。

認知症を予防するには、まず生活習慣の改善を！

食習慣	野菜・果物をよく食べる
	魚(DHA、EPA)をよく食べる
	赤ワイン(ポリフェノール)を飲む※

※適量はワイン1/3本(お酒の飲みすぎには注意)

高血圧、糖尿病、脂質異常症など生活習慣病の方は、アルツハイマー型認知症になりやすいという研究報告があり、アルツハイマー型認知症と生活習慣病の関係が注目されています。食生活を中心とした生活習慣の見直しは、発症を予防するためにとっても大切です。

《今回使用している食材》

ナッツ

「毎日、一握りのナッツを食べると長生きする」と言われているほどナッツには栄養分が含まれており、主となるのはコレステロールを抑制する不飽和脂肪酸のオレイン酸、老化防止の効果が期待できるビタミンE、食物繊維が豊富です。一握りは約30gでアーモンドで約25粒、クルミで15粒程度。健康面から、無塩で、ローストしていない(食油なし)新鮮なナッツを選ぶようにしてください。ただし、食べすぎには注意です。

