

エスバズ特製！坦坦スープ

＜材料＞ 3人分

鯖の缶詰 1個(固形量110g程度)

小松菜 1株

にんにく 1片

A しょうが 1片

豆板醤 小さじ1/2

水 300ml

練りごま(白) 大さじ1+1/2

B 酒 大さじ1+1/2

みそ 大さじ1+1/2

しょうゆ 小さじ1+1/2

ごま油 小さじ1



《作り方》

- ①小松菜は根元を切り落とし、3 cm幅に切る。Aのにんにく、しょうがはみじん切りにする。鯖缶は汁と身を分けておく。
- ②鍋にごま油とAを入れて熱する。香りが出たら鯖の身を加えて、身をほぐしながら炒める。味がなじんだら取り出す。
- ③②の鍋にBと鯖の缶汁を入れて火にかける。煮立ったら小松菜を加える。器に盛り、②の鯖の身をのせる。好みに上にラー油をかける。

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。

鯖

《今回使用している食材》

さばは「青魚の王様」といえるほど栄養価が高く、さばの脂質にはDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)、などが豊富に含まれ、血中のコレステロールや中性脂肪を抑えて動脈硬化や血栓、高血圧を予防します。DHAは体内で酸化しやすいため、緑黄色野菜や、ビタミンEの豊富なゴマなどと一緒に食べることをおすすめします。さばの脂に多く含まれるため、缶詰もおすすめです。