

## サーモンと酒粕入り白みそスープ

《材料》 2人分

鮭缶 1缶(固形量110g程度)

長ねぎ 1/4本

しめじ 40g

水 200ml

酒粕 20g

白みそ 大さじ1(20g)

豆乳 100ml

バター 10g

粗びきこしょう 少々



### 《作り方》

- ①長ねぎは斜めに薄切りにする。しめじは根元を切り落とし手で小さく分けておく。
- ②鍋に水を入れて火にかけ、煮立ったら①と鮭缶を汁ごと鍋に加え中火で具材に火が通るまで煮たら、酒粕とみそを煮汁で溶きのばして加える。
- ③②に豆乳を加え、ひと煮立ちしたらバターを加えて調味し、器に盛ってこしょうをふる。

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。

### 《今回使用している食材》

# 鮭

鮭の身の赤い色は、天然色素

(カロテノイド)の一種、アスタキサンチンによるもので、この色素には体の中で有害な活性酸素を除去する働きがあります。鮭に含まれる栄養素、EPA(エイコサペンタエン酸)、DHA(ドコサヘキサエン酸)は血中のコレステロールを抑えて血液の流れを良くし、動脈硬化や血栓、高血圧を予防します。

