

はるちゃんいきいき通信

～認知症を予防しよう～ **創刊版**

新型コロナウイルス感染症の影響で、自宅にこもりっきりになっていませんか？65歳以上の方にとっては、日常生活の変化に伴い、運動不足や栄養の偏りなどが心配され、身体機能の低下や認知機能の衰えなどが危惧されています。

特に、認知機能は、誰もが年齢を重ねる毎に衰える傾向にあり、予防のためには、**運動・栄養・睡眠**など適切な生活習慣が重要です。

そこで、認知機能の衰えを予防するため、ワンポイント情報を提供していきます。

今回は「栄養編」として、初夏に向けて簡単で美味しいメニューを紹介します。御家族（お子さんもおいしく食べられます）で試してみてくださいね！



トマトツナのサラダうどん 346kcal 塩分1.6g

<材料> 【二人分の材料です】

トマト 1～2個 生野菜 適量
うどん 2玉 ツナ缶 1缶
めんつゆ 大さじ2

<作り方>

- ①トマトは食べやすい大きさにカットします。
- ②ツナとめんつゆとトマトを合わせしばらく置いておきます。
- ③うどんに適当にカットした生野菜をのせ、②をのせます。
※そうめんやスパゲティにのせてもいいですね。
※薔薇トマトを飾るとエレガントに仕上がります。



【薔薇トマト】

<材料> トマト1個

<作り方> トマトの皮をむき、向いた皮をくるくる巻く。



トマトの栄養

ビタミンAに変わるカロテンを多く含み、抗がん作用や免疫力を上げると言われています。また、ビタミンC、ビタミンE、カリウムなど豊富な栄養が含まれています。

（管理栄養士 岩田 愛 先生）

料理を作る人は食べてくれる人が「おいしい」と言ってくれるととても嬉しいです。喜んで食べてくれる姿を想像すると「おいしく作りたいな～」と思います。



制作 大治町高齢者認知症予防対策プロジェクトチーム