



／ おしえて！管理栄養士さん！ ／

# マインド食ってどんな食事？

マインド食とは、地中海式食事法（生活習慣予防に良い食事法）とDASH食（高血圧改善のための食事法）を組み合わせた認知症の予防に役立つと注目されている食事法です。

## なにを食べればいいのか？

### 積極的に摂るべき食品

- ・ 緑黄色野菜（週6日以上）
- ・ その他の野菜（1日1回以上）
- ・ ナッツ類（週5回以上）
- ・ ベリー類（週2回以上）
- ・ 豆類（週3回以上）
- ・ 全粒穀物（1日3回以上）
- ・ 魚（なるべく多く）
- ・ 鶏肉（週2回以上）
- ・ オリーブオイル（優先的に使う）
- ・ ワイン（1日グラス1杯まで）

### 控えるべき食品

- ・ 赤身の肉（週4回以下）
- ・ バター（なるべく少なく）
- ・ チーズ（週1回以下）
- ・ お菓子（週5回以下）
- ・ ファストフード（週1回以下）

## マインド食の研究の結果について

ラッシュ大学医療センターが58～98歳の932名を対象に、食事とアルツハイマー型認知症の予防効果の関連性について4年半かけて調査・研究したところ、「マインド食を厳密に守って食事を摂ったグループ（15項目中9項目を達成）は、5項目以下の達成率のグループと比べ、**アルツハイマー型認知症の発症リスクが53%減少した**」という結果が得られたそうです。

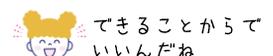


さらに

でも・・・  
全部守るのは  
たいへん



適度を実施したグループからも発症リスクの35%の低下が認められたという結果も出ており、マインド食であれば**部分的な実施でも認知症の発症予防効果が期待できる**という結果が出ています。



## 「減塩」も重要

ご紹介したマインド食はアメリカ版のもので、日本人にどれだけ効果があるか研究中です。日本人の食生活は塩分摂取量が多めになりがちです。塩分の過剰は、高血圧のリスクが上がり、最終的に脳の血管を傷つけてしまう可能性があります。**認知症予防のために塩分の取り過ぎにも注意が必要です。**

# 鶏肉とナッツ炒め



## 材料（2人分）

・鶏もも肉	200g
・カシューナッツ	30g
・アーモンド	30g
・玉ねぎ	100g (1/4個)
・エリンギ	30g (1個)
・ピーマン	70g (2個)
・片栗粉	大さじ1
・しょうが	2g
・サラダ油	大さじ5
A 料理酒	小さじ1
A 塩	0.5g
A こしょう	少々
A 卵白	1/2個
B オイスターソース	大さじ1
B 鶏がらスープの素	小さじ1/4
B 水	50ml
B しょうゆ	小さじ1/2
B 砂糖	小さじ1
B 片栗粉	小さじ2/3



できあがりイメージ

## 作り方

- ①鶏肉は一口大に切り、Aを揉みこんだ後、片栗粉を加えて混ぜておく。
- ②玉ねぎ、エリンギ、ピーマンを1cm角に切る。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、アーモンドとカシューナッツを転がしながら揚げ炒めにし、薄いきつね色になったら取り出す。鶏肉を加えて炒め、取り出しておく。
- ④フライパンの油を小さじ2ほど残し、おろししょうが、玉ねぎを炒める。玉ねぎが透き通ってきたら、エリンギとピーマンを加える。鶏肉とナッツを戻し、Bをくわえ、全体に絡まるように炒める。

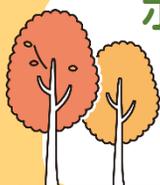
## 1人分の栄養価

・エネルギー	483kcal
・たんぱく質	25.5g
・脂質	34.7g
・炭水化物	21.7g
・食塩相当量	2.0g
・食物繊維	4.7g



## ポイント

マインド食で摂るべき食材のひとつのナッツは食物繊維が豊富な食材です。いつもおかずの中に取り入れてみましょう！ピーマンをパプリカ、エリンギをお好きなきのこに変更ができます。ナッツは焦げないように転がしながら炒めましょう。



# ナッツでカリカリチキン



## 材料（2人分）

・鶏もも肉	200g
・アーモンド	30g
・カシューナッツ	30g
・オリーブオイル	20g

### （バター液）

・卵	1個
・薄力粉	大さじ4
・すりおろししょうが	2g
・すりおろしにんにく	2g
・コンソメ	5g
・塩	ひとつまみ (1g)
・こしょう	少々

### 付け合わせ

- ・ミニトマト
- ・水菜
- ・ビート など



できあがりイメージ

## 作り方

- ①アーモンドとカシューナッツを包丁で細かく砕く。  
半量をバットに広げる。
- ②鶏もも肉を小さめの一口大に切る。
- ③オーブンを180℃に余熱する。
- ④バター液の材料をすべてボウルに入れてよく混ぜ合わせる。
- ⑤鶏もも肉をバター液に入れる。スプーンなどですくい、バットに入れたナッツの上にのせる。
- ⑥鶏もも肉の上に、残りのナッツをまんべんなくかけ、軽く手で押さえる。
- ⑦オリーブオイルを回しかけ、オーブンで25分加熱する。

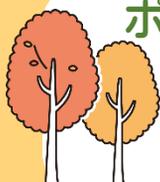
## 1人分の栄養価

・エネルギー	672kcal
・たんぱく質	29.9g
・脂質	42.8g
・炭水化物	45.7g
・食塩相当量	1.0g
・食物繊維	3.9g



## ポイント

ナッツは食べるときにこぼれやすいので、鶏肉を一口大に切っておきましょう。付け合わせに水菜やビートを添えることで彩りが良くなるだけでなく、口休めにもなります。ナッツと一緒に食べれば香ばしさとナッツのカリカリとした食感でドレッシングがなくてもおいしく召し上がれます。



# ブロッコリーと大豆の ココロサラダ



## 材料（4人分）

- ・ブロッコリー 1株(小サイズ)
- ・トマト 2個
- ・大豆(水煮) 120g
- ・ツナ(缶) 180g
- ・サラダ菜 適量(1人2枚程度)

### 【ドレッシング】

- ☆酢 大さじ2
- ☆砂糖 大さじ2
- ☆オリーブオイル 大さじ4
- ☆塩 少々
- ☆こしょう 少々

- 塩(ブロッコリー用) 少々
- トマトケチャップ 小さじ2
- カレー粉 10g



できあがりイメージ

## 1人分の栄養価

- ・エネルギー 274kcal
- ・たんぱく質 13.1g
- ・脂質 17.8g
- ・炭水化物 15.7g
- ・食塩相当量 0.8g
- ・食物繊維 4.8g

## 作り方

- ①ブロッコリーは小ぶりにカットして塩茹でする。串が刺さる程度の硬さになったらザルに上げておく。
- ②トマトは1cm角に切り、ボウルに入れて水気を切る。ツナ缶も汁を切ってほぐしておく。
- ③☆の調味料を合わせてドレッシングを作る。
- ④②のボウルに①と大豆を入れ、③のドレッシングとトマトケチャップ、カレー粉を振りかける。
- ⑤軽く混ぜ合わせて味が均等になるようにする。
- ⑥サラダ菜を敷いたお皿に、⑤を盛り付けて完成。



## ポイント

たんぱく質や食物繊維が多く摂れる大豆中心のサラダです。手作りドレッシングとカレー粉を使うことによって塩分を抑え、味をしっかりと付けました。切って混ぜるだけの簡単な一品です！ぜひお召し上がりください♪

