



／ 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？

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。



でも・・・
全部守るのは
たいへん



さらに

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。



できることからで
いいんだね

「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。**

たらの甘酢と野菜のナッツ和え

材料（2人分）

- | | | |
|-----------|-----------|-----|
| ・ たら | 150g(2切れ) | |
| ・ 片栗粉 | 適量 | |
| ・ オリーブオイル | 大さじ1 | |
| ・ 砂糖 | 小さじ2 | } A |
| ・ しょうゆ | 小さじ2 | |
| ・ 米酢 | 小さじ1 | |
| | | |
| ・ ほうれんそう | 80g(3茎) | |
| ・ にんじん | 20g(1/5本) | |
| ・ もやし | 40g(1/6袋) | |
| ・ くるみ | 4g | |
| ・ 白だし | 小さじ2 | |
| ・ 砂糖 | 小さじ2 | |
| ・ 白ごま | 適量 | |



できあがりイメージ

作り方

～たらの甘酢～

- ①たらをキッチンペーパーで水気を取り、片栗粉をまぶす。
- ②フライパンにオリーブオイルをひき、火が通るまで焼く。
- ③Aを入れ、味をなじませ完成。

～野菜のナッツ和え～

- ①ほうれんそうを茹で、水気を絞る。
- ②ほうれんそうは5cm幅に、にんじんは千切りにする。
- ③にんじんともやしを茹で、水気をきる。
- ④くるみを砕き、ほうれんそう、にんじん、もやしを和える。
- ⑤白だし、砂糖を入れ混ぜ合わせる。
- ⑥お皿に盛り付け、ごまをすり、ふりかけて完成！

1人分の栄養価

エネルギー	207kcal
たんぱく質	15.8g
脂質	8.3g
炭水化物	13.9g
食塩相当量	1.0g
食物繊維	2.0g

ポイント

たらを鶏肉(ささみ)に代えるのもおすすめです！
甘酢が濃い分、付け合わせの味は薄めにしていますが、
クルミがアクセントになっておいしく召し上がれます！



鶏むね肉のホイル焼き

材料（2人分）

- ・鶏むね肉(皮なし) 280g
- ・パプリカ(赤・黄) 40g(小2個)
- ・ブロッコリー 45g(1/4個)
- ・しめじ 60g(1/4株)
- ・オリーブオイル 大さじ2
- ・酒 大さじ2
- ・塩 適量
- ・こしょう 適量
- ・レモン汁 適量
- ・水 適量



作り方

- ①ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、耐熱容器に入れふんわりとラップをしてレンジで1分ほど加熱する。
- ②鶏むね肉は一口大に、パプリカは薄切りにする。しめじは石づきを切り落とし、手で数本ずつ裂き小房に分ける。
- ③アルミホイルに鶏むね肉を並べ、まわりにブロッコリー、パプリカ、しめじをまんべんなく敷き詰める。オリーブオイルを全体にまわしかけたら、酒、塩、こしょうを加え、アルミホイルを包む。
- ④フライパンに水を入れ③を並べたら、蓋をして中火で15分ほど蒸し焼きする。
- ⑤全体に火が通ったら、レモン汁をかけて完成。

できあがりイメージ

1人分の栄養価

エネルギー	299kcal
たんぱく質	35.1g
脂質	15.2g
炭水化物	5.5g
食塩相当量	0.6g
食物繊維	2.2g



ポイント

具材たっぷりで食べごたえ抜群の一品です！

アルミホイルは、水が入らないようしっかりと包みましょう。

パプリカ、ブロッコリー、しめじを他の具材に変えて作ることもできます★

鮭のホイル焼き

材料（2人分）

- ・ 鮭 2切れ
- ・ 玉ねぎ ¼個
- ・ にんじん 30g
- ・ アスパラ 10g
- ・ えのき 30g
- ・ しめじ 20g
- ・ ネギ 少々
- ・ レモン 一切れ
- ・ 塩コショウ 少々
- ・ 酒 大さじ2
- ・ オリーブオイル 小さじ2
- ・ ポン酢 大さじ2



できあがりイメージ

作り方

- ①玉ねぎは薄切り、にんじんは細切り、アスパラ、えのき、しめじは食べやすい大きさに切る。
- ②鮭には塩コショウをふっておく。
- ③アルミホイルにオリーブオイルをぬり、玉ねぎをしき、鮭をのせ、その上ににんじん、アスパラ、きのこをのせ酒を回しかける。
- ④アルミホイルの口をしっかりと閉じ、フライパンにのせ、水を5mm～1cmくらい入れ、蓋をして中火で10～15分蒸していく。
- ⑤少し開けてみて玉ねぎが飴色になっていたら火を止める。
- ⑥最後にポン酢を回しかけ、レモンを飾り付けネギをまぶしたら完成★

1人分の栄養価

エネルギー	108kcal
たんぱく質	19.7g
脂質	7.7g
炭水化物	7.2g
食塩相当量	1.6g
食物繊維	2.1g



ポイント

野菜を切っただけで蒸すだけなので、料理が苦手な方でも手軽に作れる一品です。
また蒸すことで野菜を多く摂取することが出来ます◎