

献立	材 料	分 量 (2人分)	分 量 (5人分)	  作 り 方
麦ごはん	米	100 g	250 g	① 米は洗って30分程浸水し、水を入れる。 ② 麦の分量の2倍の水を入れて、炊飯する。 エネルギー220kcal 塩分0g
	麦	30 g	75 g	
	水	140 g+60 g	350 g+150 g	
さば缶のトマト煮	さば缶	1 缶	90 g×5	① 玉ねぎ・エリンギは、薄切りにする。ピーマンは縦半分に切って、へたと種を除き、横3～4等分に切る。ニンニクはみじん切りにする。 ② フライパンにオリーブ油とニンニクを入れて、中火で熱し、香りが立ったら、1を加えていためる。A（水・ローリエ・トマト缶）を加えてふたをし、煮立ったら弱火で7～8分煮る。 ③ 缶汁をきったさばを加え、塩、こしょうで味を整え、ひと煮立ちさせる。 エネルギー225kcal 塩分0.8g
	玉ねぎ	100 g	250 g	
	ピーマン	70 g	175 g	
	エリンギ	1 本 (50 g)	125 g	
	ニンニク (みじん切り)	1/2 かけ	1・1/2 かけ	
	水	1/2 C	250cc	
	ローリエ	1 枚	2 枚	
	トマト缶 (カット)	200 g	500 g	
	塩	1 g	2.5 g	
	こしょう	少々	少々	
	オリーブ油	小さじ2	20 g	
大豆のサラダ	人参	20 g	50 g	① 人参は5mm幅の線切り、ロースハムは線切りにしてサッと茹でる。芽ひじきは水戻しをしてサッと茹でる。 ② ブロccoliは、小房に分けて、サッと茹でる。 ③ すべての材料と、調味料を合わせる。 エネルギー142kcal 塩分1.2g
	芽ひじき (乾燥)	5 g	12.5 g	
	蒸し大豆	60 g	150 g	
	ロースハム	15 g	37.5 g	
	コーン (缶詰)	10 g	25 g	
	ブロッコリー	20 g	50 g	
	マヨネーズ	12 g	30 g	
	ヨーグルト	20 g	50 g	
	てんさい糖	2 g	5 g	
	しょうゆ	8 g	20 g	
	すりごま	5 g	12.5 g	
	こしょう	少々	少々	

小松菜ともみりの辛子あえ	小松菜	120 g	300 g	① 小松菜は熱湯でさっとゆで、冷水にとって、水けを絞り、3cm長さに切る。のりはもむ。 ② ボウルにBを入れて、混ぜ合わせ、小松菜を加えて、和える。 エネルギー 17kcal 塩分 0.8 g
	焼きのり	全形 1/2 枚	1・1/2 枚	
	しょうゆ	大さじ 1/2	22.5 g	
	酢	小さじ 1	12.5 g	
	ねりがらし	3 g	7.5 g	
オレンジゼリー	オレンジジュース	100 g	250 g	① 容器にアガーと砂糖を入れてよく混ぜ合わせる。 ※大事です。丁寧にしてください。 ② 鍋にオレンジジュースを入れ、①をダメにならないようによく混ぜながら、少しずつ加える。 ③ ②を弱火にかけて、軽く沸騰するまで、加熱し、火を止める。 ④ 容器に流し、冷やし固める。みかん缶2個をかざる。 エネルギー41kcal 塩分 0 g
	アガー	2.4 g	6 g	
	砂糖	6 g	15 g	
	みかん缶	20 g	50 g	
エネルギー647kcal 塩分 2.8 g				大牟田市 健康づくり課

<今回の使用した食材について>

脳の老化防止のためには、魚介類・豆類・きのこ・海藻・野菜・ナッツ類・オリーブ油・コーヒー・緑茶がおすすめと言われています。

・さば缶・・・必須アミノ酸がバランス良く含まれている良質なたんぱく質です。必須アミノ酸は体内で作る事はできないので、必ず食事から摂る必要があります。その他 EPA、DHA、ビタミン D、亜鉛が摂れます。※必須アミノ酸・・・米、魚、肉、大豆、卵、乳製品、野菜に含まれています。

・トマト缶・・・リコピンという強い抗酸化作用があり、免疫機能の低下など予防・改善に効果があります。βカロテンがあり、体内で必要な分だけビタミン A に変換されるため、視力低下の予防、皮膚や粘膜、免疫機能を正常にするとされています。。

・ひじき・・・食物繊維が多く、カルシウム・マグネシウムが豊富。

・大豆・・・畑のお肉と呼ばれるほど、タンパク質と脂質が豊富。

・のり・・・ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富な健康食。

・アガー・・・海藻を原料とした植物性のゼリーの素。（寒天でも OK）

脳の老化を防ぐ！食から考える脳の健康（大正健康ナビより）

糖質を取り過ぎると、血管や脳細胞の老化を招く原因となります。脳の老化を予防するには、血糖値を急激に上げないことが大切です。食べる順番を気をつけましょう。脳を健康に守るためには、タンパク質やビタミン、ミネラルを積極的に摂ることも欠かせません。

<メモ>