バターやマーガリンを使わずに**アボガド**と**オリーブオイル**で**オレイン酸**と**ビタミンE**を効果的に摂取して老化と動脈硬化の進行を防ごう！

No.001 アボガドB・L・Tサンド　けんぱちレシピ

材料（1人分）

食パン8枚切り	2枚
ベーコン	1枚
トマト	1／4個
レタス	1枚
アボガドソース	
アボガド	1／4個
マヨネーズ	12g
オリーブオイル	3g
黒こしょう・塩	少々

作り方

1
アボガドは皮をむいて、適当な大きさに切り、スプーンでつぶしておく。

2
①に、分量のマヨネーズとオリーブオイル、黒こしょうを入れてよく混ぜ合わせ、最後に塩で味をととのえる。

3
トマトはヘタと種を取り除き、スライスする。食パン2枚にアボガドソースを塗り、その1枚の上にレタスとベーコン、トマトを重ねる。

4
もう1枚の食パンを上から重ね、パン全体を押さえてしばらく置く。④のサンドイッチを半分に切って完成。

○レシピ指導／
松本大学 人間健康学部 健康栄養学科　廣田直子教授
○レシピ作成／
松本大学 人間健康学部4年　池田天弥

Copyright © 2012 Shinohara

認知症予防のポイント！
オリーブオイル、アボガド（一価不飽和脂肪酸とビタミンEなど）、トマト（ベータカロテン、リコピンなどのカロテノイド類）

ぱちんこで適度に遊んで、栄養バランスの良い食事を摂り、
認知機能低下予防＆脳活動機能低下に役立てましょう

しのはら教授のけんぱち

20代を過ぎて年齢を重ねるたびに抗酸化酵素をつくる機能は低下していきます。
強力な**抗酸化作用**を含む**トマト**を積極的に食べよう！

No.002 玉ねぎトマトサラダ　けんぱちレシピ

材料（1人分）

トマト	1／4個
玉ねぎ	1／2個
ドレッシング	
オリーブオイル	小さじ1
酢	小さじ1と1／2
塩	少々
黒こしょう	少々

○レシピ指導／
松本大学 人間健康学部
健康栄養学科　廣田直子教授
○レシピ作成／
松本大学 人間健康学部　4年　池田天弥

作り方

1
トマトは乱切りにする。
玉ねぎはスライスして水に浸し、辛みをとる。

2
皿に玉ねぎを盛り、その上にトマトをのせる。

3
ドレッシングの材料を合わせ、よくかき混ぜて、サラダにかける。

一緒におすすめ
さんまの蒲焼、豆ご飯

認知症予防のポイント！
オリーブオイル（一価不飽和脂肪酸とビタミンEなど）、トマト（ベータカロテン、リコピンなどのカロテノイド類）

Copyright © 2012 Shinohara

ぱちんこで適度に遊んで、栄養バランスの良い食事を摂り、
認知機能低下予防＆脳活動機能低下に役立てましょう

しのはら教授のけんぱち

青魚に多い **n-3 系脂肪酸**は心筋梗塞のリスクを減らしてくれます。
その中の **DHA** は認知症の進行を防ぐ効果も期待できそうです！

No.003 サンマの梅巻き　けんぱちレシピ

材料（1 人分）

サンマ	1 尾
梅干し	大 1 個
大葉	2 枚

○レシピ指導／
松本大学 人間健康学部
健康栄養学科　廣田直子教授
○レシピ作成／
松本大学 人間健康学部
4 年　池田天弥

作り方

1. 梅干しは、種を取り除き、包丁でたたいてペースト状にする。
2. サンマは頭を落とし、内臓と骨をとって 3 枚おろしにする。
3. サンマの水気をキッチンペーパーで拭き取り、①の梅を塗る。これをくるくると巻き、楊枝でとめる。
4. テフロン加工のフライパン（なければ少量の油を敷いたフライパン）にサンマを並べ、中火で焼く。
5. 皿に大葉をおいて、その上に焼いたサンマを盛りつけて完成。

Copyright © 2012 Shinohara

認知症予防のポイント！
魚（背の青い魚に多い、多価不飽和脂肪酸のうちの n-3 系脂肪酸である EPA や DHA など）

ぱちんこで適度に遊んで、栄養バランスの良い食事を摂り、
認知機能低下予防＆脳活動機能低下に役立てましょう

青魚に含まれる **DHA･EPA** は目の老化である加齢黄斑変性症の予防に効果的、
アレルギー性鼻炎や骨密度、認知賞との関連についても研究が進められています。

No.004 サンマの蒲焼　けんぱちレシピ

材料（1 人分）

サンマ	1 尾
たれ	
しょうゆ	大さじ 1
みりん	大さじ 1／2
砂糖	大さじ 1／4
酒	大さじ 1／4
小麦粉・油	適量

○レシピ指導／松本大学 人間健康学部
健康栄養学科　廣田直子教授
○レシピ作成／松本大学 人間健康学部
4 年　池田天弥

作り方

1. サンマは開きにして骨をとる。サンマの両面に小麦粉をまぶし、油を敷いたフライパンに皮のあるほうを下にして入れて焼く。
2. たれの調味料を混ぜてから、フライパンに入れて煮立て、サンマとからめる。
3. ②のサンマを皿に盛り付ける。

一緒におすすめ
豆ごはん、玉ねぎトマトサラダ

Copyright © 2012 Shinohara

認知症予防のポイント！
魚（背の青い魚に多い多価不飽和脂肪酸のうちの n-3 系脂肪酸である EPA や DHA など）。
「たれ」は、可能であれば薄味にし、塩分摂取量を抑える。

ぱちんこで適度に遊んで、栄養バランスの良い食事を摂り、
認知機能低下予防＆脳活動機能低下に役立てましょう

生活習慣病（動脈硬化・心筋梗塞・脳梗塞・糖尿病など）の予防に
EPA や **DHA** などの **n-3 系脂肪酸**を含む**魚**の摂取を！

No.005 鉄火丼 けんぱちレシピ

材料（1 人分）

ごはん	180g
マグロ	200g 程度
つけだれ	
しょうゆ	大さじ 2
みりん	大さじ 1
大葉	2 枚
焼きのり	適量

作り方

1. マグロを薄切りにし、つけだれに浸けておく。
焼のりと大葉は細切りにしておく。

2. 丼にごはんを盛り、①のマグロをのせ、その上に大葉を散らし、さらに焼のりを散らす。

3. お好みでわさびを添えて完成。

認知症予防のポイント！

魚（背の青い魚に多い、多価不飽和脂肪酸のうちの n-3 系脂肪酸である EPA や DHA など）「つけだれ」は、可能であれば薄味にし、塩分摂取量を抑える。

Copyright © 2012 Shinohara

○レシピ指導／
松本大学 人間健康学部
健康栄養学科　廣田直子教授
○レシピ作成／
松本大学 人間健康学部
4 年　池田天弥

ぱちんこで適度に遊んで、栄養バランスの良い食事を摂り、
認知機能低下予防＆脳活動機能低下に役立てましょう

しのはら教授の けんぱち

老化などによるシミの予防対策に、**βカロテン**などの抗酸化成分を！**リコピン**は抗酸化力がβカロテンの 2 倍以上！両方含まれる**トマト**をケチャップやジュースで摂るのもおすすめ！

No.006 トマトのオムライス けんぱちレシピ

材料（1 人分）

ごはん	180g
ベーコン	1 枚
コーン（缶詰、冷凍、生でも可）	30g
ピーマン	1／4 個
ケチャップ	大さじ 1
卵	2 個
塩、こしょう	少々

○レシピ指導／松本大学 人間健康学部
健康栄養学科　廣田直子教授
○レシピ作成／松本大学 人間健康学部
4 年　池田天弥

作り方

1. ベーコン、ピーマンは 5 mm 角くらいに切る。フライパンを熱し、ベーコンを炒め、ごはんとコーンを炒める。

2. ①にケチャップをいれてよく混ぜたら、ピーマンを入れてさらに炒める。

3. ②をいったん取り出して洗ったフライパンか、別のフライパンで溶き卵に塩とコショウで味付けし、薄焼き卵を焼き、そこに②のご飯を入れて卵で包むようにする。

ひとことコメント

ラップで包んで細めに巻くと、パチンコをしながら片手でも食べられます！

認知症予防のポイント！

ケチャップのトマト（ベータカロテン、リコピンなどのカロテノイド類）

Copyright © 2012 Shinohara

ぱちんこで適度に遊んで、栄養バランスの良い食事を摂り、
認知機能低下予防＆脳活動機能低下に役立てましょう

しのはら教授の けんぱち

食事は「料理の組み合わせ」！必要な栄養素をバランスよく摂り、食品中の能性成分を
上手に活用するために、**魚**や**野菜**の料理にバランスアップのための豆ごはんを組み合わせて！

No.007 豆ごはん

けんぱちレシピ

材料（1 人分）

米	1／2合
塩	少々
酒	大さじ1／4
水	90ｇ
冷凍枝豆	30ｇ

○レシピ指導／
松本大学 人間健康学部
健康栄養学科　廣田直子教授
○レシピ作成／
松本大学 人間健康学部
4年　池田天弥

作り方

1

浸漬後の米に塩と酒を加え水加減し、ごはんを炊く。

2

冷凍枝豆は戻して豆を鞘からはずし、うす皮もむいておく。

3

炊きあがったごはんに、②の枝豆を混ぜて完成。

一緒におすすめ　サンマの蒲焼、玉ねぎトマトサラダ

認知症予防のポイント！

豆類は高たんぱく質、ビタミン・食物繊維が豊富。

Copyright © 2012 Shinohara

ぱちんこで適度に遊んで、栄養バランスの良い食事を摂り、
認知機能低下予防＆脳活動機能低下に役立てましょう

しのはら教授の
けんぱち