



# 健康応援ひろば⑫



## 認知症予防にむけた食事

現在4人に1人が65歳以上という超高齢社会を迎え、今後ますます認知症の方の数も増加することが予想されます。

●認知症の危険度を上げる要因⇒糖尿病・高血糖・高血圧・肥満

●下げる要因⇒運動・減塩・禁煙など

認知症の予防には生活スタイルの見直しが必要です。まずは、食事から見直してみたいかがでしょうか。

### 認知症の予防に有効な食品や料理

- 青魚(イワシ、アジ、サバ、ニシン、サンマなど)
- 緑黄色野菜・果実
- コーヒー・緑茶・適度な飲酒
- 地中海式料理  
⇒野菜・果物・魚介類・豆類・不飽和脂肪酸(オリーブオイル)が多く、乳製品・肉類・飽和脂肪酸が少なめの料理と言われています。
- 減塩日本食  
⇒米飯を中心とした魚・野菜・豆を豊富に含

んだ古典的な日本食から塩分摂取を控えた料理も認知症予防の効果が期待できるという研究もあります。

今回はご家庭でも簡単に作れる「地中海式揚げ出し豆腐」のレシピをご紹介します。

### 【材料】(1人分)

- ・木綿豆腐…1/2丁
- ・片栗粉…適量
- ・オリーブオイル…大さじ2
- ・大根おろし…お好みの量
- ・万能ねぎ…適量
- ・ポン酢…適量



### 【作り方】

- ①豆腐の水気をキッチンペーパーで拭き取り、薄く片栗粉をまぶす
- ②オリーブオイルを引いたフライパン(中火)で豆腐に焼き目がつくまで全面を焼く
- ③お皿に盛り、大根おろしと万能ねぎをのせて、ポン酢をかけたら、できあがり!

岡市立甲府病院…☎(244) 1111

## 目指そう! 賢い消費者!!

～ストップ! 悪質商法～



見極める力をつけて  
今より一歩進んだ消費者になろう

百貨店を名乗る人物が、キャッシュカードの暗証番号を聞き出すという手口が増加しています。

### 百貨店を名乗る不審な電話に気をつけて!!

事例: 有名デパートの社員を名乗る人物から、「あなたのクレジットカードで8万円のバッグを購入した記録があるが、不審な点が多くあるので確認の電話をしている」と電話があった。バッグを購入した覚えがないと伝えると、取り消しの手続きをするために、銀行の業界団体へ電話をかけるように指示された。教えられた番号に電話をかけると、キャッシュカードの暗証番号を教えるように言われ、不審に思い電話を切った。

### <アドバイス>

百貨店が直接顧客に対し「店頭であなたのカードが別の人に利用されている」などと電話をすることはありません。すぐに電話を切りましょう。心配な場合は百貨店に直接確認しましょう。また、銀行の業界団体などの金融関係者が電話で暗証番号を聞くこともありません。絶対に暗証番号を教えないようにしましょう。少しでも怪しいと思ったら消費生活センターにご相談ください。

### 相談窓口

消費生活センター…☎(237) 5309

時間 午前9時～午後4時

※水曜日は午後6時まで。土・日曜日、祝日は除く



## 野菜ソムリエだより

第1土曜日は「地産地消の日」

11月4日

岡農政課…☎(298) 4833

### 旬の白菜で免疫力アップ!

白菜の緑色の先端部分には免疫力を高めるビタミンCが多く含まれています。風邪などが流行る、これからの季節の風邪予防や免疫力アップに効果的な野菜です。

保存は常温で、丸ごと全体を新聞紙に包んで、涼しいところへ立てておきます。カットしたものは、芯の部分に縦に数センチほど切れ目を入れ、ラップに包んで冷蔵庫の野菜室へ。切れ目を入れることで、芯が生長し葉から栄養分を吸収するのを防ぎ長持ちします。また、調理しやすい形にカットして冷凍しておく、野菜炒めなどに便利です。選ぶポイントは、葉が縮れていて葉脈が大きく、巻きがしっかりしていて重たいもの、またカットされているものは芯のあたりが盛り上がっていないものを選びましょう。



野菜ソムリエ  
小澤 麻紀

### 白菜のグリル アンチョビソース

#### 【材料】(2人分)

- ・白菜: 1/6個
- ・オリーブオイル: 大さじ1
- ・塩: 適量

#### 《アンチョビソース材料》

- ・オリーブオイル: 大さじ3
- ・にんにく: 1片(みじん切り)
- ・アンチョビ: 3枚
- ・ローズマリー: 1枚
- ・バター: 大さじ1
- ・こしょう: 適量

#### 【作り方】

①白菜は縦に切る。フライパンにオリーブオイルを熱し、

白菜を入れて、塩を振って中火で焼く。焼き色がついたらふたをして、表面がしんなりとするまで、両面をじっくりと焼く。

②小鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ弱火にかけ、香りがしたら粗く刻んだアンチョビとローズマリーを入れ一煮立ちさせる。火を止めてバター、こしょうを加える。

③①の焼いた白菜に②のアンチョビソースをかける。