

「体にやさしいレシピ」

～6月のレシピ～ 認知症予防におすすめ★

サバ缶豆腐サラダ

<材料・2人分>

- サバ缶詰（水煮）・・・1缶
- 木綿豆腐・・・・・・・・1/2丁（150g）
- 水菜・・・・・・・・1束（100g）
- かつお節・・・・・・・・適量
- ポン酢・・・・・・・・大さじ1



<下ごしらえ>

- ★サバ缶詰・・・軽くほぐしておく
- ★木綿豆腐・・・水けをきり、2cm角のさいの目切り
- ★水菜・・・・・・・・洗って根元を切り落とし、2～3幅に切る

<作り方>

1 盛りつける

皿に下から水菜、豆腐、サバ、かつお節の順番に盛りつける。
食べる直前にポン酢をかける。

<健康メモ>

- ♪ 1品で2種類の良質なたんぱく質（サバ、豆腐）を食べることができます。
- ♪ 青背の魚は認知症予防につながるDHA、血液さらさら効果のあるEPAが豊富に含まれています。
- ♪ 缶詰は保存のため塩分が高くなっているため、調味料の追加は少なめを心がけることで減塩できます。

<1人分の栄養価>

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | カリウム | カルシウム | 鉄 | 食物繊維 | 塩分 |
|---------|-------|-------|------|-------|-------|-------|------|------|
| 254kcal | 26.3g | 13.5g | 5.4g | 658mg | 471mg | 3.5mg | 2.2g | 1.0g |

今回の“サバ缶豆腐サラダ”に使用した野菜の量（1人分）は、50gです。

<献立の考え方>

主食、主菜(1品)、副菜(1~2品)を組み合わせると、バランスのよい食事が調います。

<主食・主菜・副菜とは>

主食・・・ごはん、パン、めんなどの穀類

(炭水化物を多く含みエネルギーのもとになる)

主菜・・・主に肉、魚、卵、大豆・大豆製品などを使った料理

(たんぱく質や脂質を多く含み筋肉やエネルギーのもとになる)

副菜・・・主に野菜、いも、海藻、きのこなどを使った料理

(ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含み体の調子を整える)



<適塩を心がけましょう！>

・ 塩分摂取目標量・・・**1日8g未満**です。

・ 減塩効果・・・・・・・・心臓、血管、腎臓への負担を軽減し、胃がんのリスクを減らす など

<レシピの見方>

1カップ・・・200ml

大さじ1・・・15ml

小さじ1・・・5ml

分量・・・・・・・・基本的には正味量(皮や種を除いた口に入る量)

