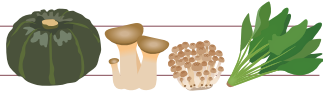


カリウム豊富な野菜やきのこを食べよう！

かぼちゃは、ビタミンC・A・Eも多く含むスーパー野菜です。

旬の食材を使って
食事を楽しく！

今日は **冬野菜** ときのこ類



肉・魚・豆類にもカリウムは含まれています。
その中でも鮭は、カリウムを多く含む食品です。

レンジで作れる！
かぼちゃのお惣菜

エネルギー	168kcal	ビタミンC	44mg
カリウム	657mg	食塩相当量	0.5g

かぼちゃの中華風煮物



- 材料：2人分
- かぼちゃ……………約200g
- ツナ缶……………1缶
- めんつゆ（3倍濃縮）……………小さじ1
- ごま油……………小さじ1/2
- こしょう……………適宜

かぼちゃの煮物は
多めに作って！冷蔵庫に
保存してもいいね！

●作り方

- ①かぼちゃは3cm角に切る。
- ②耐熱容器に①を入れ、ツナ缶とめんつゆを加え、軽く混ぜ、ラップで容器のふたをして、電子レンジに強めで4分間かける。
- ③②をレンジから取り出し、ラップをはずし、こしょうとごま油を入れ軽く混ぜ、再びラップをして、さらに2分間電子レンジにかけ、できあがり。



鮭のムニエルは、
すべて半分の量で、
1人分ができるよ！
挑戦してみよう！

カップスープの素で
手軽に美味しい
きのこたっぷりソース！

エネルギー	465kcal	ビタミンC	22mg
カリウム	1119mg	食塩相当量	1.7g

きのこたっぷり鮭のムニエル



- 材料：2人分
- 鮭……………2切れ（約160g）
- ほうれん草…茹140g（約生180g）
冷凍食品でも可
- しめじ・エリンギ……………各100g
- オリーブ油…大さじ2
- 小麦粉……………大さじ1
- カップスープの素…2袋
- しょうゆ…小さじ1/2
- 塩・こしょう…適宜

●作り方

- ①生のほうれん草は茹でて、3cm幅に切る。
- ②エリンギは3cmの長さに切り、5mm幅に切る。しめじはいしづきを切り落とし、バラバラにする。
- ③鮭に塩・こしょうをして小麦粉をまぶす。フライパンにオリーブ油大さじ1を入れて熱し、鮭を入れて両面をこんがり焼き火を通し、皿に盛りつける。
- ④フライパンにオリーブ油大さじ1を入れて②を入れ、約2分間きのこに火が通る程度に炒め、①を加える。
- ⑤水150ccを④のフライパンに入れ、沸騰してきたら、カップスープの素を入れて手早く混ぜる。仕上げにしょうゆとこしょうを適宜加える。鮭に添えてできあがり。

健康クイズ

表紙クイズの解答→

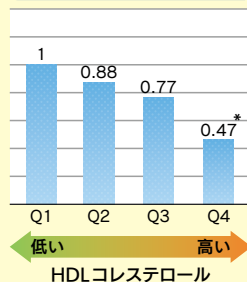
A HDL コレステロール

中年期に善玉コレステロールが低いと 約20年後に認知症になりやすい

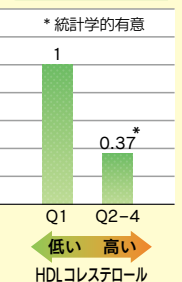
HDL コレステロールは「善玉コレステロール」ともいわれ、低いと動脈硬化等のリスクが高くなります。国立がん研究センターの研究チームは、1,114人のデータに基づき、中年期のHDLコレステロールが高齢期の認知機能に影響を与えるかを調べました。なお、1,114人中386人が軽度認知障害、53人が認知症と診断されました。

HDLコレステロールが一番低いグループ（Q1）と比べて、一番高いグループ（Q4）は軽度認知障害のリスクが半分以下になっていました。認知症については、HDLが一番低いグループと比べてその他のグループのリスクが0.37倍と63%も低くなっていました。

軽度認知障害のリスク



認知症のリスク



HDL コレステロールを高くする生活が認知症予防につながる

HDLコレステロールと認知症は一見関わりがなさそうですが、認知機能の改善に関係する遺伝子がHDLコレステロールを高くすることや、HDLコレステロールが高いと脳梗塞のリスクが低くなることが報告されています。若いうちにHDLコレステロールを高くすることが、20年後の認知症を予防する可能性があります。HDLコレステロールを増やすために、有酸素運動とバランスのよい食事を継続しましょう。