

# 脳が喜ぶ食材

## 抗酸化ビタミン野菜

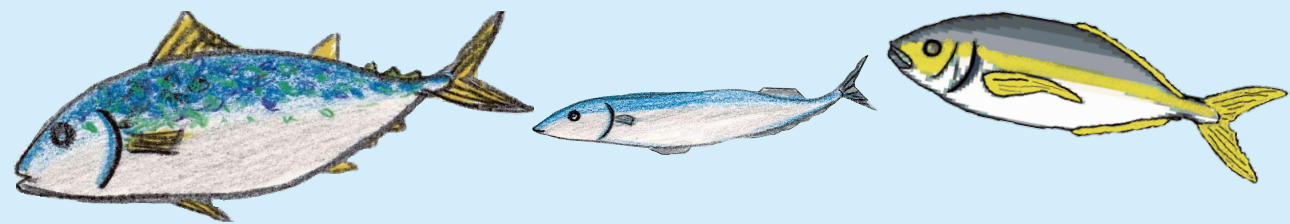
- \* **ビタミンC・E、βカロテン**の3つのビタミンを含んでいる
- \* **抗酸化作用**:細胞の老化を防ぐ



かぼちゃ ブロccoli パプリカ ニラ 小松菜 など

## 青背の魚

- \* **DHA**:**脳の神経伝達をよくする**  
(ドコサヘキサエン酸)
- \* **EPA**:**脳の血の流れをよくする**  
(エイコサペンタエン酸)



サバ イワシ アジ サンマ など

# 料理を考えよう

☆料理は**計画力**や**判断力**を使い、脳がよく働きます

『表』

### 野菜類・キノコ類

大根 玉ねぎ カリフラワー **かぼちゃ** ごぼう はくさい ねぎ  
 なす いんげん **ブロッコリー** きゅうり レタス スダチ カブ  
 大葉 ゴーヤ もやし しょうが **ニラ** 春菊 **小松菜** チンゲン菜  
 しいたけ 松茸 しめじ えのき エリンギ きくらげ **パプリカ**  
 キャベツ ほうれんそう ピーマン ししとうがらし たけのこ など

### 魚介・海藻類

鮭 ブリ 鳴門鯛 ハモ **イワシ** マグロ かつお **サバ** **サンマ** **アジ**  
 エビ カニ シジミ アサリ 鳴門わかめ ひじき のり ウナギ など

### 肉類

阿波尾鶏 阿波牛 阿波ポーク レバー など

### 穀類・いも類

玄米 そば米 里芋 山芋 鳴門金時 半田そうめん  
 ジャガイモ うどん など

### 卵・乳製品

牛乳 卵 チーズ ヨーグルト など

### 大豆食品

大豆 豆腐 油揚げ 納豆 など

### 果物

りんご みかん バナナ 柿 梨 桃 ぶどう アセロラ いちご  
 キウイフルーツ グレープフルーツ など

## 方法

指定された食材を必ず使い、『表』を参考に料理名と必要な食材を書きましょう

料理名	食材名
魚料理	青背の魚を必ず使いましょう



魚は毎日食べるように心がけましょう

野菜料理	かぼちゃまたはブロッコリーを必ず使いましょう
------	------------------------



野菜は1日350g以上を食べるように心がけましょう

☆脳が喜ぶ食材は、認知症予防に効果があると考えられています

☆病気により食事制限がある方は主治医に必ず相談してください

- ① 鳴門市
- ② 徳島市
- ③ 小松島市
- ④ 阿南市
- ⑤ 阿波市
- ⑥ 吉野川市
- ⑦ 美馬市
- ⑧ 三好市
- ⑨ 佐那河内村
- ⑩ 神山町
- ⑪ 石井町
- ⑫ 上板町
- ⑬ 板野町
- ⑭ 松茂町
- ⑮ 東みよし町
- ⑯ つるぎ町
- ⑰ 上勝町
- ⑱ 那賀町
- ⑲ 海陽町
- ⑳ 牟岐町
- ㉑ 美波町
- ㉒ 勝浦町