

第 13 回地中海料理教室を開催しました

糖尿病センターでは定期的に地中海式健康和食の啓発活動を行っております。第 13 回地中海料理教室を平成 31 年 4 月 20 日(土) に開催しました。今回は「旭丘地域ケアセミナー」との合同開催で「認知症予防」がテーマでした。認知症の予防には食事、運動を含めた生活習慣が重要です。地中海式食事様式は認知症発症予防に有効です。当日は 52 名の方々にご参加いただきました。



今回は「鮭とあさりのスープ」にしました



食材の認知症予防効果について

当日は実際に調理して、参加していただいた方々に試食していただきました。食材の認知症予防効果を説明いたしました

鮭

サーモンピンクと言われますが元々は白身魚です。ピンクはアスタキサンチンとよばれる抗酸化物質です。皮膚を紫外線から守る美肌効果として化粧品にもなっています。海にある藻をプランクトンが摂取し食物連鎖で鮭に蓄えられます。厳しい川のぼりができるのもアスタキサンチンの抗酸化力といえます。このアスタキサンチンに認知症予防効果があります。また鮭にはω3の油も豊富で両者の効果で認知症の予防になります。

あさり

タウリンというアミノ酸が豊富です。タウリンは、血圧を正常に保ち、肝臓機能の促進等の効用が認められます。神経伝達物質の働きを調節し、中でも網膜に多量に含まれ網膜神経組織の発育・安定化に重要な役割を果たします。

緑黄色野菜

ルテイン、ゼアキサンチン、およびメソ - ゼアキサンチンはキサントフィルカロチノイドに分類されます。ホウレンソウ、ブロッコリー、ピーマン、メロンなどの果物、野菜に含まれています。アルツハイマー病のリスク低下作用を有します。オリーブオイル等で調理すると吸収がよくなり、さらに効果をあげることが証明されています

次回開催は 2019 年 9 月 28 日（土）を予定しております。（内容未定）