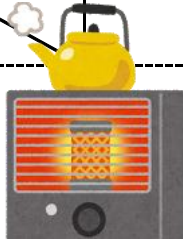
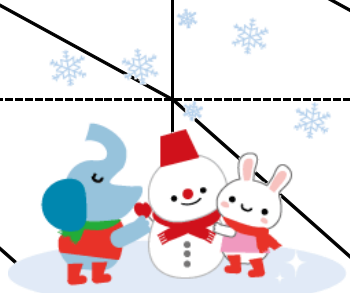
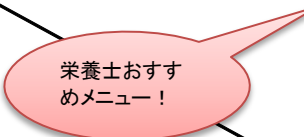


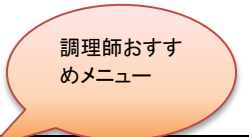


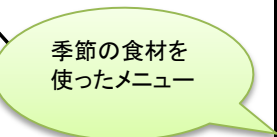



# 今週の献立表

【平成28年1月18日～平成28年1月24日】

	1月18日 (月)	1月19日 (火)	1月20日 (水)	1月21日 (木)	1月22日 (金)	1月23日 (土)	1月24日 (日)
朝食			1月20日  玉の輿の日			栄養士おすすめメニュー！ 	* 鯖のみりん焼き * 出し巻き卵 * アスパラベーコン ☆ 3色サラダ ☆ フルーツ ・ ごはん ・ 味噌汁 ・ 漬物or佃煮 ・ 味のりorふりかけ ・ 手作りパン ・ マーガリン ・ ジャム ・ 牛乳
昼食	食事の前に手を洗いましょう！ 		* 鶏唐揚げ * ナポリタンスパゲティ * ほうれん草ともやしとコーンのソテー * ひじきと厚揚げの煮物 ☆ 3色野菜のおろし和え ☆ フルーツ寒天 ・ すまし汁 ・ ごはん ・ 漬物	1月21日  料理番組の日		調理師おすすめメニュー 	* 鶏唐揚げ * ラザニア風マカロニ * 八宝菜 * ひじきと厚揚げの煮物 ☆ 3色野菜のおろし和え ☆ フルーツ寒天 ・ 味噌汁 ・ ごはん ・ 漬物
夕食				1937年(昭和12年)のこの日、イギリスで料理番組の元祖といわれる番組「タベの料理」が始まりました。また、1963年(昭和38年)の同じ日、日本テレビで「3分クッキング」がスタートしました。	季節の食材を使ったメニュー 	* 豚ロースのソテーピザ職人風 * 天ぷら * 肉じゃが * 春雨の炒め物 ☆ ごぼうサラダ ☆ フルーツカクテル ・ ペイザンヌスープ ・ ごはん ・ 漬物	

## ◆◆◆ 認知症にならない5つの食事ヒント ◆◆◆

- 1 良質なたんぱく質を適量とる…良質なたんぱく質源である肉や魚は、1日の食事の中で「1:1」の割合、1食では80gを目安に、適量とることを心がけましょう。
- 2 主食は欠かさずにとる…1日の消費エネルギーの約1/4は脳に使われます。脳の唯一のエネルギー源は、主食として食べる米やパンなどに多く含まれる糖。1食に、少なくともごはん茶碗ごく軽く1杯分(100g)ぐらいのエネルギーをとることが必要です。
- 3 油脂は敬遠しすぎない…植物性の油(ビタミンEを含み、体内で酸化をおさえ、血中脂質を正常に保ち、動脈硬化の予防に役立つ)、動物性の油(コレステロールは脳には必要な栄養素)ともにそれぞれ健康を維持するための作用があります。油脂はいずれもとりすぎに注意しながら、上手に取り入れましょう。
- 4 EPA,DHAが多く含まれる魚を積極的にとる…DHA、EPAが認知症の発症リスクを低減し、予防にも効果的とされています。日常的に魚料理を食べることを習慣づけましょう。
- 5 野菜やくだものを毎日欠かさない…野菜料理は1日5品以上をとることを目標に。認知症・動脈硬化予防に期待される栄養素、葉酸は、青菜料理でとれます。特に不足しがちなビタミンCは、果物

