



岐阜米穀(株) メールマガジン

今回のテーマは

「薬膳スープで防ぐ認知症」

厚生労働省では65歳以上の認知症患者数は2025年、5人に1人となる700万人を見込んでいますので、食生活を通して、元気な脳と身体をつくりたいですね。

地元産野菜を使った薬膳レシピで認知症や生活習慣病などの予防へ――。

JA ぎふは、薬膳レシピの料理教室を岐阜市で開催。薬膳とは、季節や体調に合わせて食材や生薬を組み合わせた料理のこと。一般社団法人「ぎふおうちごはん協会」の代表理事を務める後藤香陽子薬膳師。

近年増え続けるアルツハイマー型認知症は、アミロイド・ベータタンパク質が脳内に蓄積して発症するといわれる。同協会は薬膳料理で、アミロイド・ベータを除去する地産地消レシピなどの開発を進めています。

薬膳のベーススープは、材料となる大豆のレシチンで記憶力維持、サバやカツオのドコサヘキサエン酸（DHA）などにはアミロイド・ベータの排出が期待されています。

「薬膳では腎が弱ると脳の衰えにつながり、物忘れなどが起きやすくなるとされる。ベースのスープは腎の働きを補い、五臓を元気にする。毎日食べてほしい」と後藤さんの言葉です。

教室にはJA 女性組織のメンバー12人が参加。同協会が初出版したレシピ本「食べて予防そなえごはん～脳活×腸活×筋活～」の制作をJAが支援したこともあり、開催に至った。ベーススープに加えてレシピ本に掲載されている「黒ゴマスープ」「コーンごはん」などを作りました。後藤さんは「料理は頭を使う。男性も挑戦して、認知症の予防にもつなげてほしい」と呼びかけた。

~~~~~

プラントベースの品揃え提案ができます

全9種類の食べるプラントベース

「小麦粉を使わないお好み焼き」・・ブームになり始めています

高タンパク豆のエンドウミートと、お好み焼き専用オートミールをセットにしました  
コンビニのイロイロなカット野菜に水・卵を加えて、塩・胡椒で味付けして焼くだけ  
今回お好み焼きの「オタフクソース」を添付していますので、お知らせします

スーパーのお好み焼き売場に行ってみたら、いろんなトッピング具材から、お好み焼き粉  
が3メーカーありました  
オタフクソースさんの商品が一番際立っていたのは、トップブランドだからですね

今回新発売のお好み焼きはゼロ小麦粉なので、小麦粉を使わないです  
専用加工オートミールだから食後「お腹が軽い！」ご家族から褒められますよ  
冷めても「べちゃっ」としないのは小麦粉の重い感じを無くしてしまったのです  
是非、新感覚の軽い植物たんぱくで作る、お好み焼きを試食してみてください