

さとけい 健康よもやま話

— ダイエットは認知症の大敵 —



人間の脳の栄養は、ブドウ糖により賄われています。なので、ダイエットによって急激に糖分濃度が低下すると、脳のエネルギーは枯渇し、認知症の増悪を引き起こしてしまいます。そのため、高齢者の過度なダイエット＝過度な糖質制限（ご飯やパンなどの炭水化物制限）は、とても危険です。

また、生活習慣病も認知症の増悪因子なので、バランスの取れた、適切な食事と運動を心がける事が大切です。何事も「過ぎたるは猶及ばざるが如し」ですね。

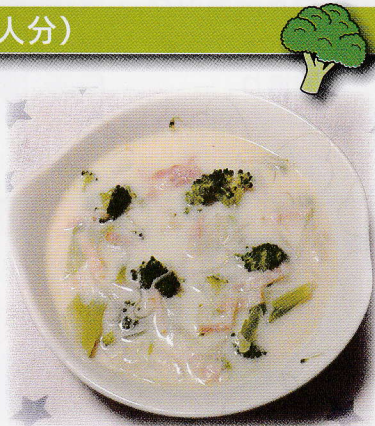
佐藤圭創 隊長

☆今が旬のヘルシーレシピ☆ (提供：食生活改善推進員連絡協議会)

ブロッコリーの豆乳スープ (4人分)

材料

- ・ブロッコリー…………… 100g
- ・玉ねぎ…………… 100g
- ・ベーコン…………… 20g
- ・有塩バター…………… 小さじ2 (8g)
- ・コンソメ…………… 1個 (5.3g)
- ・水…………… 400cc
- ・豆乳…………… 200cc
- ・塩…………… 少々 (0.4g)
- ・こしょう…………… 少々



作り方

- ・ブロッコリー：① 鍋にバターを溶かし、玉ねぎ、ベーコンを炒める。小房に分け、茹でる 玉ねぎは透き通るまで炒める。
- ・玉ねぎ：スライスする ② 水とコンソメを入れ煮立ったら、豆乳とブロッコリーも入れ、塩・こしょうで味を整える。
- ・ベーコン：細切りにする



第12回 どんだけ健康会 予約不要

日時 3月24日(日) ●10時～12時 ●13時～15時

場所 恒富南コミュニティーセンター〈緑ヶ丘 5-1-16〉 有り

内容 ロコモ度チェック(各種運動機能測定)、運動相談、健康相談



のべおか健康マイレージ対象イベントになります。



のべおか健康長寿ポイント対象イベントになります。

参加無料

※ロコモ度チェックをされる方は、シューズ(内履き)を持って来て下さい。



NPO法人のべおか健寿ささえ愛隊 隊員募集中!

ささえ愛隊は、「健康長寿のまちづくり市民運動」を応援するボランティア団体です。

- ☆健康イベント「どんだけ健康会」の企画や運営
- ☆情報誌「どんけん」やHPの制作
- ☆「健康サポーター養成講座」の主催
- ☆FMのべおか「どんけん」による情報発信

健康情報をいち早くキャッチできるよ!! 一緒に活動しませんか!!

Tel & Fax 29-2536 メール nobeoka-sasaeai@rice.ocn.ne.jp
ホームページ http://nobeoka-sasaeai.com

