

あなたの健康づくりを応援!!

The 健康 応援隊

認知症

れます。 小体型や血管性認知症などがあげら めに症状が出ます。その他、 減って脳が小さく萎縮してしまうた 症の約半数を占め、 ハイマー型と呼ばれるタイプは認知 くつかのタイプがあります。 態」をいいます。また、認知症にはい 因で記憶・判断力などの障害がおこ れば、認知症の疑いがでてきます。 べたことを忘れた』ということにな もの忘れと言えますが、 験があると思います。これは単なる け?」ということは、 認知症は、 れば誰にでも起こりうる病気で 普通の社会生活が困難になる状 「あれ?今朝何を食べたんだっ 知症とい 「脳や身体の病気が原 う 病 脳の神経細胞が は、 みなさんも経 "朝食を食 アルツ レビー

難しくなったりして、 どくなったり、 障が出てきます。 認知症になると「もの忘れ」 時間や場所の把握が 日常生活に支 がひ

寸

早期発見の目安

*判断力や理解力が衰える(料理や *もの忘れがひどい 片付け・計算ができなくなった…

(健康福祉課

保健師

 \Rightarrow

*場所・時間が分からな *人柄が変わる

怖がったりさびしがったりする… 不安感が強い (一人になることを

*意欲がなくなる(身だしなみを 味を示さなくなった) まわなくなった、好きなことに興

とができます。 ばその人らしい生活を続けていくこ れば認知症の進行をゆるやかにする ことができます。 早期に発見し受診・治療につな 早めに対応できれ

年には、 せる町にしていきましょう。 症の方も増えていくと思われます。 らも高齢者は増え、 点で33・5%となりました。これか る方はいませんか。少子高齢化が進 が認知症になると予想されており、 なさんの『あたたかい目』 の目』で認知症でも安心して暮ら 塊の世代が汚歳を迎える2025 「あれ?認知症かな?」と思われ み 五霞町の高齢化率は今年4月 なさんのご家族、 "他人事" ではありません。 全国で高齢者の5人に一人 それに伴い認知 またご近



食改さんに シピ 康 Vol.6

白い麻婆豆腐

材料【4人分】

木綿豆腐 300g(1丁) 鶏挽肉 100g 長ネギ 40g 1がけ にんにく しょうが 4g サラダ油 大さじ1 牛乳 200ml スキムミルク 大さじ2

{ 酒 中華スープの素 大さじ1 小さじ2 图{从 片栗粉 小さじ1 小さじ2 塩 小さじ1/3 白すりごま 大さじ1 ラー油 適宜 山椒 適宜

スキムミルク 大さじ		さじ2	黒こしょう		適宜
1人分	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分相当量
栄養価	198kcal	12.7g	12.2g	7.9g	1.2g

作り方

- ①豆腐は2㎝角に切る。長ネギ、にんにく、しょう がは、みじん切りにする。
- ②牛乳とスキムミルクは混ぜ合わせておく。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、①の長ネギ、にん にく、しょうがを入れ、香りが出たらひき肉を加 えて炒め、色が変わったらAを加えて炒める。
- ④豆腐と②を入れてひと煮立ちしたら、塩で味をと とのえ、®の水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ る。
- ⑤器に盛り付け、すりごまとお好みでラー油、山 椒、黒こしょうをかける。

ポイント

牛乳と豆腐の白さを活かした変わり麻婆豆腐です。意外な組み合わせですが、牛乳によってコクが 増し、優しい味わいに仕上がります。豆腐、牛乳、ごまからカルシウムがたっぷり摂れ、辛さも好 みで調節できるので、幼児や高齢の方にもおすすめです。