



「日差しがまぶしい季節になりましたネ!  
今回は「認知症予防三原則」です。

- 原則① よく食べよう
- 原則② よく歩こう
- 原則③ よく外に出よう



「食が細いから...」「体を動かすのは苦しいから...」「人に会うのはおっくうだから...」そんな人ほど、脳の中で認知症の芽が育っていく心配があります。よく食べ、よく歩き、よく外に出て、いろいろな人と話すこと。それが認知症から遠ざかるための三原則です。

### 何をどう食べる?

○1日10品目をきちんと食べよう。粗食の人は、多様な食品を摂っている人比べて、老化のスピードが約65%も速くなることわかっています。特に動物性たんぱく質をしっかりと、肉と魚は1対1で、日替りで食べたりするなどの工夫を。

### どう歩く?

○歩幅を広げて姿勢よく歩く。  
\*日中の活動がよい睡眠リズムをつくる  
心地よい疲労感が熟睡感につながります。



### どこに出かける?

○買物でも何でも外出する機会を増やすことが大切です。ゴルフ活動などいろいろな人と会話をし、つながりを持つことは、脳へのよい刺激となり、認知症の予防につながります。  
長年培った経験や知識を活かして、誰かの役に立っているという実感を持つことは、老化防止に大きな効果があるそうです。



## 今月のいちごのしび

### アスパラガスで元気に!!



あたたかい日もたくさん多くなり、最近では汗ばむ日もありますネ。私は毎日青汁を飲んでます。成分を見て「黒糖」や「きなこ」「フルーツ」が入っているものが甘くて好きです。さて、春～初夏にかけて旬を迎えるアスパラガスの簡単レシピです。栄養で注目なのは「アスパラギン酸、疲労回復効果があります。」

### アスパラガスのマリネ

- ① 根元の硬いところを切り落とし、下半分の皮をピーラーでむく。食べやす、長さにカット。レンジで1分チンしておく。
- ② タッパーかビニール袋にアスパラを入れ、かんたん酢をひたひたになるくらいまで注ぐ。
- ③ 冷蔵庫に半日入れたらできあがり!

**材料**

アスパラガス (かんたん酢) 以上

ふっつのお酢じゃないです。甘酢に調合されているものです。

アスパラ(ちよいたし)・シーフードミックス レンジでチン  
\*きゅうりやパプリカ赤黄は生で  
食べやす、大きさにカットして入れるとおいしいヨ!!

## もう熱中症には注意ですよ!

- こまめに水分補給をしましょう。
- 服装を工夫しましょう。
- 体調を整えましょう(十分な睡眠とバランスのよい食事)
- 暑さを避けましょう (外出時は帽子や日傘、まぶしさをあけて風を通す、エアコン、扇風機を上手に利用しましょう)

