

健康のための

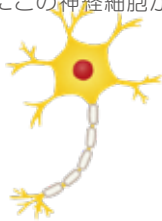
# ワンポイントアドバイス



## 「いつまでも健康脳 ～運動・活動～」

今回は、脳に関するお話です。

脳の重さの平均は、男女差、個人差はありますが、出生時は400グラム、大人になると1,400グラムほどになります。脳は、主に神経細胞(※)の集まりです。3歳頃までにこの神経細胞が増加して、脳がどんどん大きくなっていきます。せっかく増やした神経細胞ですが、その後7歳頃までの間に神経の間引き(刈り込み)が起こり、必要な神経細胞が残ります。そして、神経細胞同士のネットワーク機能が10歳頃まで発達し、一旦、完成とされています。



(※)神経細胞

10歳までに完成と言っても、その後の変化が全くないのではなく、これ以降も変化は起こります。人間らしさや社会性(言語、思考、計画、集中、がまんする等)を司る、前頭葉(中でも前頭前野)は25歳頃まで発達するとされています。

さらに、高齢期になっても、脳の変化は起こるとされています。例えば、認知症予防として有効とされている有酸素運動(息が少し弾む程度)や、それに加えて計算やしりとり等を一緒にすることは、記憶に関わる脳部位(海馬)の神経新生や前頭前野の活性に寄与すると報告されています。つまり、**運動や身体活動は、体を鍛えるとともに脳を鍛えることにもなる**のです。その他、**新しいことにチャレンジ**することは、今までに使っていなかった脳神経細胞を使うこととなり、新たな神経ネットワークを構築し、内容によっては**心身の機能の維持向上**にもつながります。

また、家の中の活動だけでなく、**社会的な活動や外出して様々なものを見聞きたり感じたり体験したりすることは、脳に良い刺激をもたらしてくれます。**

大きなことでなくても、小さな一歩を踏み出すことから始めませんか？

<文：愛知医療学院短期大学准教授 加藤真弓(理学療法士)>

しよっかいさんおすすめ!

# 健康レシピ



## 焼き豆腐あんかけ



### 【材料 2人分】

- 木綿豆腐……………150g
- 生しいたけ……………1枚
- えのきたけ……………20g
- にんじん……………20g
- ほうれん草……………100g
- サラダ油……………大さじ1
- だし汁……………150ml
- A 酒……………小さじ2
- しょう油……………小さじ2
- 砂糖……………小さじ2
- B 片栗粉……………小さじ2
- 水……………小さじ2

### 【作り方】

- ①木綿豆腐は8つに切り、キッチンペーパー等で水気を切る。生しいたけ、にんじんは細い千切り、えのきたけは3cmに切る。ほうれん草は茹でて3cmに切る。
- ②フライパンを熱し、サラダ油少々で豆腐の両面を彩りよく焼き、皿にとる。
- ③フライパンに残りのサラダ油を足し、にんじん、生しいたけ、えのきたけをしんなりするまで炒め、ほうれん草を加える。Aの調味料を入れて味を調える。Bの水溶性片栗粉でとろみをつけ、豆腐にかける。



献立名(1人分)	エネルギー	タンパク質	塩分
焼き豆腐あんかけ	160kcal	7.5g	1.1g

(レシピ提供：市食生活改善推進協議会)

### 【管理栄養士コメント】 ～焼いて香ばしい豆腐～

豆腐は、良質なたんぱく質が豊富で、コレステロール値を下げるレシチン、女性ホルモンに似た働きをするイソフラボンなど、様々な栄養が入っています。そのまま食べることはもちろん、煮る、焼く、揚げる調理もできるバラエティー豊かな食材です。

市販の焼き豆腐で作っても美味しいですが、じっくり焼くと大豆の味が引き立ち、香ばしくなります。とろみのあるあんをかけていただくので、口当たりが良く、お子さんから高齢の方まで、どの世代の方もごはんのすすむ一品です。

旬の菜の花やたけのこで、あんを作るのもおすすめです。

広告

## 清須市の下水道切替工事なら!!

昭和27年創業の地元業者 **フタムラ建材店**



責任ある  
工事

豊富な  
経験

確かな  
技術

信頼の  
地域密着



健康で快適な街づくり  
**FUTAMURA**

株式会社 フタムラ建材店

清須市 フタムラ | 検索

お問い合わせは **052-400-3636** (水道工事部まで)

広告

医療法人 清須呼吸器疾患研究会

# はるひ呼吸器病院

東海地区で唯一、  
呼吸器疾患専門病院

二次救急指定

24時間 救急外来対応

内科・呼吸器内科・呼吸器外科  
アレルギー科・消化器内科・循環器内科  
清須市春日流8番地1 ☎052-400-7111  
http://www.kiyosu-kokuyuki.jp/

