

<魚の缶詰で、時短、簡単料理、おまけに認知症予防! ?>

魚には血管を詰まらせないようにする EPA（エイコサペンタエン酸）や DHA（ドコサヘキサエン酸）がたっぷり入っていて、血液サラサラ効果があり動脈硬化の予防になると言われています。また優秀なたんぱく質食品でビタミンDも豊富。1匹食べると1日に必要な量の4倍くらいとれるので骨粗しょう症予防にもなります。

最新の栄養情報では秋刀魚や鯖、鰯などの脂は「**ω3**」（**n-3系脂肪酸**）といって、記憶力や認知機能を高めるのに重要な働きをするということがあげられています。

「**ω3**」（**n-3系脂肪酸**）の一日に摂るべき量は成人で、2000mg～2400mgです。（日本人の食事摂取基準）もちろん、生の魚を食べればよいのですが、なかなか・・・という方にお勧めレシピ、2品紹介します。

*さんまの蒲焼丼

材料	2人分
さんま蒲焼缶	100g□
長ネギ	1/2 本
しょうが	10 g
しめじ	100 g
卵	2 個
しょうゆ	小2
水	100cc
米	1 合

1. 長ネギは斜め切り、しょうがはせん切り、しめじは石づきをおとし小房にわける。卵はときほぐしておく。
2. なべに、水、しょうが、しめじを入れ、しょうゆを加え中火にかける。
3. 2. にさんまの蒲焼缶（汁ごと）、長ネギを加え、ふたをして煮る。
4. 3. にとき卵をまわしいれ、固まりすぎないうちに火をとめる。



*さば缶で炊き込みご飯

材 料	4人分
米	2 合
さば水煮缶	1 缶(190g)
にんじん	1/3本
舞茸	100g
生姜	20g
A 酒	大1
しょうゆ	大1
味 り ん	小1
青しそ又は 刻みのり	少々

1. 米は洗って30分くらい浸水させる。（2合の目盛りにあわせる）
2. 計量カップにさば缶の汁と、しょうゆ、みりんを入れて量をはかる。はかった量と同じ量の米の水を捨てて、さば缶の汁、酒、しょうゆ、味りんを加える。
3. にんじんは太めのせん切り。舞茸は細かくほぐす。生姜は細いせん切り。
4. 2. に 3. とさばの身を加え普通に炊く。炊き上がったらさばの身をほぐしながら全体を混ぜ、あれば青しそのせん切り又は刻みのりを乗せる。

