

# 院外栄養講座を開催しました！！

テーマ：地中海料理と認知症予防について

2018年7月9日（月）12：00～イタリアンレストラン雲の柱で  
ランチをいただきながら管理栄養士による栄養講座を行いました。

## ☆講話内容☆

### ●地中海料理と健康

- ・地中海沿岸では狭心症や心筋梗塞、生活習慣病が他の地域と比べて少ない。
- ・認知症予防効果があると近年話題になっている。

### ●地中海料理の特徴

- ・穀物、魚介類、野菜、果物、乳製品をバランス良く食べ、肉類は少量に。
- ・油脂は主にオリーブオイルから摂取。
- ・食事と一緒に適量のワインを嗜む。
- ・家族や友人とおしゃべりしながら、ゆっくり食事をする。

### ●地中海料理の取り入れ方

- ・普段の油をオリーブオイルに変える。
- ・魚は野菜も同時に摂れる、カルパッチョ（生の魚介や牛肉を薄切りにしたものにオリーブオイルやソースをかけた料理）やホイル焼きにする。
- ・お肉は脂身を避けて赤身を選ぶ。

※オリーブオイルの効能についてもご紹介しました。

## ☆メニュー☆

〈前菜5種〉

ユーンムース

カポナータ

（夏野菜の甘酢漬け）



クロスティーニ

（バケットに生ハム、アボカド乗せ）

ピンチョス

（トマトとサワークリーム  
の串刺し）

〈夏野菜のペペロンチーノ〉



テリヌ

（夏野菜のゼリー寄せ）

〈アジのチンドロン〉



チンドロン  
とは・・・？  
野菜を炒め煮  
にしたソース  
です

〈グレープシャーベット〉



ワインの代わり  
にポリフェノール  
豊富なブドウジ  
ュースをデザート  
にしました