

## 脳によい栄養を エクサ丼

佐渡市では、認知症のリスクを下げると言われて  
いる食材を使用した「エクサ丼」の普及啓発を推進し  
ています。

### ◆エクサ丼にふさわしい食材

認知症のリスクを下げる成分や性質を多く含んだ以下の食品がおすすめです。

n-3系	マグロ、さば、いわし、さんまなどの青背の魚は、善玉コレステロール(HDL)や悪玉コレステロール(LDL)の量を調整する働きがあります。
イソフラボン	大豆、とうふ、納豆、油揚げなどの大豆食品は、体を傷つける活性酸素の発生を抑える働きがあります。
抗酸化物質	野菜や果物にはビタミンCやビタミンE、日本茶やコーヒーなどにはポリフェノール等の抗酸化物質が多く含まれています。
噛みごたえ	海藻、きのこ、根菜などは、よく噛むことで脳の血流が良くなります。

### ◆組み合わせのポイント

ごはん	150g(0.5合)
主菜	青背の魚や大豆製品を中心に40~60g
副菜	野菜、きのこ、海藻を中心に150g以上

※いも類やかぼちゃは、量が多いとご飯の仲間にもなるので要注意!

エクサ丼  
アイデア・コンテスト  
受賞作品の紹介

## 最優秀賞 「こあじどん」



県立佐渡総合高等学校  
(左から)高柳 茜さん、松井 菜都さん、坂野 真由さん

### こあじと厚揚げの唐揚げ

#### 材料(4人分)

あじ(中):4尾、厚揚げ:1個、砂糖:大さじ1、しょうゆ:大さじ1、塩:ひとつまみ、だし汁:150cc、片栗粉:小さじ4、小麦粉:小さじ4、酒:大さじ2、しょうが:適量、揚げ油:適量

#### 作り方

- ①あじは、頭と内臓を取って開き、しょうがと酒で下味をつける。
- ②厚揚げは、油抜きをして4等分に切る。
- ③小麦粉と片栗粉をあわせ、あじと厚揚げに衣をつけ揚げる。
- ④鍋に砂糖・しょうゆ・塩・だし汁を入れ、沸騰したらあじと厚揚げを加えてとろみがつくまで煮詰める。

### 野菜のカレー炒め

#### 材料(4人分)

じゃがいも(中):1/2個、ブロッコリー:1/4個、パプリカ:1/2個、大豆もやし:1袋、キャベツ(中):1/4個、塩:小さじ1/2弱、カレー粉:小さじ2、だし汁:60cc、炒め油:適量

#### 作り方

- ①じゃがいもは皮をむき、角切りにし水にさらす。
- ②キャベツは芯をとり、一口大に切る。
- ③ブロッコリーは一口大に切り、ゆでる。
- ④パプリカは千切りにする。
- ⑤大豆もやしは洗い、水を切る。
- ⑥フライパンに油をしき、①~⑤を加え炒める。
- ⑦カレー粉、塩、だし汁を加え、味をなじませる。

### ナムル

#### 材料(4人分)

にんじん:厚さ5cm、だいこん:厚さ1cm、れんこん(中):1/2節、ほうれん草:1把、水菜:1/2袋、砂糖:小さじ2、酢:小さじ4、しょうゆ:大さじ1、酒:小さじ2、ごま油:小さじ1、ごま:少々

#### 作り方

- ①にんじん、だいこん、れんこんは千切りにし、ゆでる。
- ②ほうれん草と水菜は3cmの長さに切り、ゆでる。
- ③ボールに調味料と①、②を入れてあえ、最後にごまを加える。

ご飯(1人分)の目安は  
ご飯茶碗1杯分(150g)です。

### ◆栄養価

	「こあじどん」 1食分の栄養価	「エクサ丼」 1食分の栄養価 の目安
エネルギー	584kcal	625kcal
炭水化物	82.3g	100g
たんぱく質	22.3g	25g
脂質	16.4g	15g
食塩相当量	1.6g	2.5g