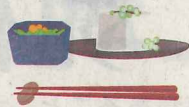


味な提言



読者の皆さま、お元気でしようか。このところ、行楽の季節らしく、穏やかな日差しに恵まれ、紅葉を見に出掛けるなど、体を動かすのに適した日が続きましたね。

皆さんは、健康運動指導士という資格を「存じでしょうか。一九八八(昭和六十三)年から厚生相(当時)の認定事業として、生涯を通じて国民の健康づくりに寄与する目的で創設され、生活習慣病を予防し、健康を維持・増進するため、個人の体力に合った運動計画を立て、指導する資格のことです。二〇一七年十月一日現在、一万八千六百六十三人が登録しています。

私もこの資格を持っており、先日講習を受

⑥味の相互作用

けました。その中から国立長寿医療研究センターの土井剛彦先生の講義を少し紹介します。

日常生活で自立し、認知症と診断されていない方でも、客観的な



愛知学泉大家政学部准教授・管理栄養士

岡本 康子さん

認知機能が低下している軽度認知症(MCI)と推定される方が、高齢者の20%いるそうです。しかし、運動により、認知症発症を遅延させたり、予防

本日の一品



ロールサンドイッチ
〈材料 各1本分〉
ブルーベリージャム&クリームチーズのロールサンドイッチ用食パン1枚(17空)、クリームチーズ9空(1/2個)、ブルーベリージャム5空
アボカドディップ&クリームチーズのロールサンドイッチ用食パン1枚(17空)、クリームチーズ9空(1/2個)、アボカドディップ5空、洋ナシ1/6個(1人分、季節のお好きな果物で)
〈作り方〉
パンにクリームチーズをまんべんなくのばす。その後ジャムまたはアボカドディップを塗る。クリームチーズをのせてパンを手前か後ろに巻きつける。両端を絞る。形がなじむまで15分ぐらい置く。

〈栄養量〉
ブルーベリージャム&クリームチーズのロールサンドイッチ 79kcal、タンパク質2.1空、脂質3.5空、炭水化物9.7空、塩分0.3空
アボカドディップ&クリームチーズのロールサンドイッチ 78kcal、タンパク質2.6空、脂質7空、炭水化物9.3空、塩分0.5空

できたりするかもしれない。それがコグニサーと甘みが増す、夏ミイイイイイ。そのほかに面白い現象として「変調現象」があります。西アフリカ原産のミラクルフルーツを召上がったことがありますか。ミラクルフルーツを食べると、酸味を感じません。これは、ミラクルフルーツに含まれる糖タンパク質の作用によるものです。本来の味と異なる味成分によって強められる場合を対比現象で、本来の味と異なる味成分を相殺現象とします。ミラクルフルーツのよ

異なる成分で味増強、相殺

うま味が五倍に増強されるそうです。相互作用を上手に利用しておいしく食べたいですね。ではまた来週、お元気で。