

# 認知症予防レシピ

認知症予防に効果的な栄養素を含む食材である、緑黄色野菜(ビタミン類)、青魚(DHA、EPA)、海藻類(ミネラル、食物繊維)を豊富に使ったレシピです。



魚缶入り人参しりしりー



キーマカレー



豆腐サラダ



サンマ缶とゴーヤーのくるみ和え



ねばねばぶっかけそうめん



かぼちゃのチーズ焼き



ブロッコリーとミニトマトの粉チーズ和え

沖縄市役所 市民健康課  
COOKPAD

健康状態に合わせて美味しく召し上がっていただくために、通院中の方は主治医にご相談ください。