



## ～奈良若年性認知症・MCIの人々の集い～ まほろば俱楽部

プロジェクト名

### まほろばキッチンサークル

2018年(平成29年)8月～2019年(平成30年)7月

プロジェクトの目的

当事者の社会活動力を維持するために、当事者自らが参加し、活動できる場所を作る。

食生活の改善による認知症症状の進行抑制、予防の実践。

食べやすい、調理しやすいメニューによって、認知症に良いと言われる食材・栄養素を広く周知する。

プロジェクトの概要

参加者 認知症当事者、当事者の家族、近畿大学農学部 食品栄養学科学生、支援者

内 容 3か月周期で料理教室を開催（計3回実施）

アメリカの文献、講演等から入手した、認知症症状進行抑制、改善に効果があると発表されている食材、栄養素をテーマに、日本人が食べやすく、調理も難しくない献立を考案する。

出来上がった献立を料理教室で披露する他、Facebook等で広く配信する。

本プロジェクトには、料理好きな当事者、調理を仕事にしていた当事者や家族が、支援者と一緒に献立を考え試作することで、本人の社会活動力の維持の一助を担う。

後 援 一般社団法人 SPSラボ若年認知症サポートセンターきずなや

奈良県委託事業 奈良県若年性認知症サポートセンター

NPO法人 認知症フレンドシップクラブ

～奈良若年性認知症・MCIの人々の集い～

### まほろば俱楽部

〒631-0055 奈良県奈良市大和田町1914-1

SPSラボ若年認知症サポートセンターきずなや内

本冊子は、NPO法人 認知症フレンドシップクラブ

2018年度 be Orange 認知症まちづくり基金 助成にて作成しました

2021年6月発行

## 目次

be Orange 認知症まちづくり基金 2018 審査結果

… 2ページ

第1回教室 秋の和定食

2018年11月28日(水)開催



… 3～5ページ

活動写真集

第2回教室 砂糖を使わないスイーツ

2019年3月6日(水)開催



… 7・8ページ

第3回教室 ワンプレートランチ

2019年6月18日(火)開催



… 9・10ページ

裏表紙

きずなや広場・農園(奈良市街・若草山を眺望)  
まほろばキッチンサークル活動の趣旨

**プロジェクト募集**

公募するプロジェクトの種類

- ▲ 部門：認知症の人自身による活動や発表
- 部門：認知症人の雇用・働く場づくり
- △ 部門：認知症の人にやさしいまちづくりを推進するチームづくり
- 部門：認知症の人にやさしいまちづくりに関する講座研究
- ◆ 部門：その他、A～E部門に該当しない、認知症の人にやさしいまちづくりに資するプロジェクト

**助成の内容**

最大助成額 50万円  
(プロジェクトあたり)

最大 5 プロジェクト

応募締切：2018年 6月 30日(火)

【申込み方法と選考プロセス】Web サイト ([www.be-orange.jp](http://www.be-orange.jp)) の専用フォームからお申込みください。  
応募いただいたプロジェクトは、Web サイトにて掲載。一般投票と選考委員会評議、最終決定いたします。

▲ 投票者 7月上旬～7月20日(火) Web サイト ([www.be-orange.jp](http://www.be-orange.jp)) より、どなたでも投票ができます。

認知症まちづくり基金に  
寄付

認知症まちづくり基金には、認知症に挑戦する多くの人々が、今後どのようなご活用を希望しておられます。  
(※申込) ジャパン・ハーモニーリングズ（日本）本部、〒100-0099  
東京都千代田区麹町一丁目1番地  
(※寄付) ニューショウワフレンド・クラブ・ナシキギン

▼ 詳細へ

www.be-orange.jp  
認知症まちづくり基金事務局  
(NPO法人認知症フレンドシップクラブ事務局)

選考結果 選考委員より高評価をいただき採択されました！

2018年7月25日発表

採択プロジェクト（応募総数 16 プロジェクト）

一般投票 選考委員 合計得点

【0 1】地域で活躍！「オレンジ人材センター」	B部門	0	90	90
【0 3】認知症にやさしい図書館プロジェクト	A部門	40	20	60
【0 9】みまもりあいプロジェクト	C部門	30	40	70
【1 1】旅からはじまる市町を超えた友情プロジェクト	C部門	0	70	70
<b>【1 5】まほろばキッチンサークル</b>	<b>A部門</b>	<b>0</b>	<b>70</b>	<b>70</b>

一般投票：投票数の多かったものから上位 5 プロジェクトに 50 ~ 10 ポイント

選考委員投票：各委員毎に、上位 3 プロジェクトを選び、上位から順に 3 0 、 2 0 、 1 0 ポイント

それぞれの点数を合計し、ポイントの高い上位 5 プロジェクト（ポイントが並んだ場合には最大 6 プロジェクト）を採択

be Orange 2018 選考委員

栗田主一（東京都健康長寿医療センター研究所）

井出訓（放送大学教授／NPO法人認知症フレンドシップクラブ理事長）

大城勝史（沖縄トヨペット（株）／だいじょうぶネット沖縄・認知症当事者）

岡田誠（株式会社富士通研究所R&D戦略本部協創推進PJプロジェクトディレクター／一般社団法人認知症フレンドリーヤパン・イニシアチブ共同代表理事）

堀田聰子（慶應義塾大学大学院健康マネジメント研究科教授／一般社団法人人とまちづくり研究所代表理事）

宮崎直人（有限会社グッドライフ／一般社団法人北海道認知症グループホーム協会会長）

選考委員からいただいた応援メッセージ

・人間の源「食」をテーマにした取り組みに共感！（宮崎）

・料理という具体的なテーマで認知症当事者・若い人たちも含め地域がつながるきっかけを生み出す取組みは全国に広がる可能性を感じます。単に料理イベントをやりましたというだけの結果に終わらせないよう、当事者を含めた事前・事後の話合いも充実されることを期待します。（岡田）

・「料理」から食卓を囲む一連の時間を認知症のある方とご家族、学生がともにすることによっておきる固定しがちな関係の変化や気づきのインパクトもとても楽しみです。（堀田）

## 第1回料理教室～秋の和定食～

### メニュー

鮭のホイル焼き  
小松菜ともやしのナムル  
めかぶと納豆の豆腐のせ  
大根と海藻のサラダ  
なめこの味噌汁

### レシピのポイント

鮭、きのこ類、納豆は摂りたい食材  
大和当帰葉と、きのこの風味で、鮭の減塩  
オリーブオイルは、アミロイド $\beta$ の蓄積を防ぐ効果のある「オレイン酸」を多く含む



### 鮭のホイル焼き

#### 材料（1人分（1尾））

鮭の切り身	1切れ
たまねぎ	1/8個
ミニトマト	2個
えのき	1/4束
しめじ	1/4束
舞茸	15g
塩	少々
大和当帰の葉	少々
オリーブオイル	大さじ1
にんにく	1かけ
鷹の爪	1本
大和橘の実（レモン）	輪切り1枚

使用するもの アルミホイル

### 作り方

- たまねぎは薄切りにし、えのき、しめじは軸を落とし、舞茸はほぐしておく。
- フライパンにオリーブオイルをしき、中火で、えのき、しめじ、舞茸をしんなりするまで炒める。
- にんにくは皮をむき、両頭を落として薄くスライスする。
- フライパンにオリーブオイル、にんにく、鷹の爪を入れ、弱火でにんにくの色が変わり香りが出るまで加熱する。出来たオイルは、器に移し、さましておく。
- 鮭の切り身は、ふり塩をして、約10分冷蔵庫で寝かす。
- アルミホイルを広げ、玉ねぎ、ミニトマト、鮭、2で炒めたキノコを入れ、4のオリーブオイルをかけて包む。
- フライパンに少量の水を入れ、6をいれて中火で水が沸騰始めてから約10分蒸す。
- 火を止め、ホイルを取り出し開いて、好みで橘の実（レモン）の輪切りを添える。



-3-

### 小松菜ともやしのナムル

#### 材料（3人分）

小松菜	1茎
もやし	15g
いりごま	少々
ごま油	小さじ1
中華調味料	小さじ1

### 作り方

- 小松菜ともやしを下茹でする。
- 小松菜は3cmに切る。
- ボウルに小松菜、もやし、調味料をいれ、混ぜ合わせる。

### めかぶと納豆の豆腐のせ

#### 材料（2人分）

絹ごし豆腐	1丁
ひきわり納豆	1/2パック
めかぶ	1/2パック



### 作り方

- ひきわり納豆とめかぶをあわせ、包丁で刻み合わせる。
- 1を豆腐にかける。

### 大根と海藻のサラダ

#### 材料（1人分）

大根	30g
乾燥わかめ	5g
レタス	1枚
カイワレ大根	5g
ドレッシング	
ゆず果汁	3g
ゆず皮	少々
酢	大さじ2
オリーブオイル	大さじ1
醤油	小さじ1/2

### 作り方

- 大根を千切りにする。
- 乾燥わかめを水でもどしておくる。
- レタスをひき、わかめ、大根、カイワレ大根を器に盛る。
- ドレッシング
  - ゆずを半分に切って、実を絞り果汁を器にとる。
  - ゆずの表皮を1かけら、細かく刻む。
  - ボウルに材料を全て入れて、泡だて器でかき混ぜる。

-4-

## なめこの味噌汁

材料（2人分）

なめこ	20g
豆腐	1/2丁
味噌	大さじ1
和風顆粒だし	小さじ1
乾燥わかめ	2 g

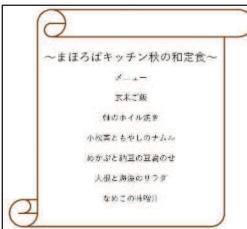
## 作り方

- 鍋に水を入れ、和風顆粒だしを入れる。
- 沸騰したらなめこを入れる。
- 火を弱め、味噌を溶かし、2cm角に切った豆腐をいれ、ひと煮立ちさせたら完成。

## 1人前当りの栄養価

エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食物繊維 総量(g)	ビタミンD(mg)	ビタミンB1(mg)	葉酸(mg)	ビタミンC(mg)	食塩相当量(g)
691	32.7	30.6	72.7	10.5	13.0	0.67	167	27.0	2.3

## 【活動写真集】



若年性認知症・MCIの無い  
まほろば倶楽部  
キッチンサークル 第2回教室  
学生たちが考案した認知症予防・改善に役立つ献立の紹介  
近畿大学農学部 食品栄養学科の学生と  
若年性認知症当事者・家族のコラボ  
実際に調理・試食していました

メニュー  
スライドチキン  
バコロッケ風

日 時 平成31年3月6日(水)  
13:30～15:30

場 所 SPSPボランティアセンター「きずなや」  
奈良市大和田町1914-1  
(奈良市指定文化財 木井家住宅跡)

参 加 費 1000円 コーヒーまたは紅茶 1ドリンク付き(当日いただきます)

申込締切 3月2日(土)

本教室は、be Orange 認知症めぐらしく基金 2018 助成金により運営しています。

主 催 まほろば倶楽部 (奈良市指定文化財 MCIの無い無い)  
(一社)近畿農業振興会・奈良市認知症サポートセンター「きずなや」

TEL/FAX 0743-53-8666  
Eメール : mahoheisaku@gmail.com



若年性認知症・MCIの無い  
まほろば倶楽部  
キッチンサークル 第3回教室  
学生たちが考案した認知症予防・改善に役立つ献立の紹介  
近畿大学農学部 食品栄養学科の学生と  
若年性認知症当事者・家族のコラボ  
実際に調理・試食していました

ランチプレート  
メニュー プレーベンのサンドイッチ  
キッシュ・卵胡桃  
エヌストローケ

サンデイツチ  
煮しめ肉 1枚  
ヨーグルト 大さじ1  
カレーパウダー 大さじ1  
トマトソース 1枚  
煮パン 1枚  
レタス 1枚  
トマト 1枚

日 時 令和元年6月18日(火)  
15:30～17:30

場 所 SPSPボランティアセンター「きずなや」  
奈良市大和田町1914-1  
(奈良市指定文化財 木井家住宅跡)

参 加 費 1000円(当日いただきます)

申込締切 6月15日(土)

本教室は、be Orange 認知症めぐらしく基金 2018 助成金により運営しています。

主 催 まほろば倶楽部 (奈良市指定文化財 MCIの無い無い)  
(一社)近畿農業振興会・奈良市認知症サポートセンター「きずなや」

TEL 0743-53-8666  
Eメール : mahoheisaku@gmail.com



## 第2回料理教室 ~スイーツ編~

メニュー  
スイートポテト  
ココナッツミルクプリン

### レシピのポイント

スイートポテトに使用するさつまいもは血糖値の上昇がゆるやか  
ココナッツミルクは、認知症予防のカギとなる「ケトン体」の合成を促す  
砂糖を使わずに甘みを引き出す

### スイートポテト

#### 材料 (5コ分)

さつまいも	280g
牛乳	60cc
卵黄	1個
グレープシードオイル	大さじ1
ミックスナッツ	10g
卵黄(塗る用)	1個

使用するもの 裏ごし器、へら、クッキングシート

#### 作り方

- さつまいもを洗って皮をむき、2cm程のサイコロ状に切り、水につけておく。(10分程度)
- さつまいもをざるにあげ、耐熱容器に移し、ラップをして、レンジで柔らかくなるまで加熱。
- 裏ごし器でさつまいもを裏ごします。
- ミックスナッツは、ポリ袋に入れて、棒状のものでたたいて細かく碎く。
- 裏ごしたものに牛乳、卵黄、グレープシードオイル、ミックスナッツを碎いたものをいれ、混ぜる。※オーブンを200°Cに温めておく。
- オーブントレーにクッキングシートを敷き、5を食べやすい大きさに成形し、表面に卵黄を塗る。
- 200°Cに温めたオーブンに入れ、中まで火が通り固まったら完成。(約10分)

#### 5個当たりの栄養価

エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
120	1.9	3.9	19.5	0.1



どちらのレシピも  
砂糖を使わない

### ココナッツミルクプリン

#### 材料 (3個分)

ココナッツミルク	250ml
プランデー	2ml
パルスイート	小さじ1
ゼラチン	4g
バニラエッセンス	適量
卵黄	1個

使用するもの プリンカップ (容器)



#### 作り方

- 鍋にココナッツミルクを入れ、沸騰させないように弱火で暖める。
- パルスイート、プランデーをいれ、暖め、ゼラチンを入れよく溶かす。
- 火を止め、余熱をとり、バニラエッセンスを加える。
- ボウルを用意し、卵を割り白身と卵黄を分け、卵黄を溶かしておく。  
(卵黄だけ使います)
- 4の卵黄の入ったボウルに冷めた3を入れ均一に混ぜてカップに流し入れ、冷蔵庫で冷やす。

#### 1個当たりの栄養価

エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
157	3.9	15.6	2.3	0.0



## 第3回料理教室～ランチプレート～

### メニュー

- カレー風味の鶏のサンドイッチ
- キッシュ風卵焼き
- ミネストローネ



### レシピのポイント

- ヨーグルトの乳酸菌の作用で鶏肉を柔らかくする
- カレー粉に含まれるウコンは、認知症の予防・改善に役立つ
- キノコは、積極的に摂りたい食材

### カレー風味の鶏のサンドイッチ

#### 材料（1人分（食パン2枚分））

鶏もも肉	1枚
ヨーグルト	大さじ3
カレー粉	大さじ1
白ワイン	大さじ1
食パン	2枚
レタス	1枚
トマト	1枚



使用するもの ポリ袋（鶏肉が入るくらいの大きさ）

### 作り方

1. 鶏もも肉は開いて包丁でたたき、厚さを均一にして、ポリ袋に入れる。
2. そこに、ヨーグルト大さじ3、カレー粉大さじ1を加え、よく揉み込む。
3. 袋の空気を抜いて口を縛り、冷蔵庫で約20分寝かせる。
4. フライパンを熱し、強火で鶏肉を皮目を下にして焼き、焼き色がついたらひっくり返す。
5. 火を弱め、白ワインを加え、ふたをして焼く。
6. パンを軽くトースト（焼き色が付き始める手前位）し、レタスは1口大にちぎり、トマトは輪切りにして準備しておく。
7. トーストしたパンに鶏肉、レタス、トマトをはさみ、対角に半分に切る。



### キッシュ風卵焼き

#### 材料（2人分（2個））

卵	1個
マッシュルーム	1個
たまねぎ	1/8個
キャベツ	20g
パプリカ	15g
牛乳	大さじ2
塩コショウ	少々

使用するもの ココット皿（耐熱容器）

### 作り方

1. マッシュルーム、たまねぎ、キャベツ、パプリカは、全て粗いみじん切りにする。
2. 1をフライパンでよく炒め、冷ましておく。
3. 2に卵を割り入れ、牛乳大さじ2を加え、塩コショウをふり、よく混ぜる。
4. フライパンを熱し、3を入れて素早くまぜ、固まる前に取り出す。
5. ボウルにとり、よくかき混ぜた後、ココット皿にいれ、電子レンジ600Wで3分加熱する。

### ミネストローネ

#### 材料（4人分）

セロリ	40g
たまねぎ	60g
にんじん	45g
キャベツ	30g
あらびきトマト	150g
水	300ml
コンソメ（固形）	1/2個
ローリエ	1枚
コショウ	少々
乾燥ハーブ（タイム）	少々



※乾燥ハーブの代わりに  
みじん切りしたタイムでもよい

### 作り方

1. セロリ、にんじん、玉ねぎ、キャベツは1cmほどの角切りにする。
2. 鍋にオリーブオイルをひき、にんじんを入れよく炒め、その後玉ねぎ、キャベツ、セロリを入れる。
3. 少ししんなりしたら、水とトマト、コンソメ、ローリエ、乾燥ハーブもしくは、みじん切りにしたタイムを入れる。
4. コショウを入れ少し煮込む。

### 1人前の栄養価

エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
588	38.7	34.3	44.7	2.0

