



ヨーグルトの苦手な人でもおいしくいただけます

食生活 だより

47 市食生活改善推進員から～



一年で一番寒い時季です。風邪に負けないようビタミンCを取る事が大切ですね。そこで今回は、少し工夫したおやつを紹介します。ビタミンCたっぷりさわやかな風味のリンゴにヨーグルトを載せ、食べやすくしてみました。風邪に負けず、元気に過ごしましょう。

ワンポイントアドバイス
アイスクリームやトーストに添えてもおいしいですよ。

リンゴのバター煮

■作り方

HOW TO COOK

- 1 リンゴは皮をむき、1.5センチぐらいのくし型に切り、塩水にくぐらせる。
- 2 鍋またはフライパンに、バターと砂糖を同時に入れ、弱めの中火にかける（ここでは決してかき混ぜないこと）。
- 3 2 がきつね色になったらリンゴを加えて混ぜ、レモン汁を加えて弱火にし、ふたをする。
- 4 5～6分煮て、ふたを取って中火にし、水分を飛ばす。
- 5 4 を器に盛り、ヨーグルトを載せ、好みでシナモンを振る。

材 料（2人分）

リンゴ	1 個
砂 糖	大さじ 1
プレーンヨーグルト	100g
バター	7.5g
レモン汁	大さじ 1/2
シナモン	適宜

けんこう

ハートすこやか

第19回

若年性アルツハイマー



認知症は高齢者だけに限らず、65歳未満でも発症することがあり、その中でも、働き盛りの40代、50代に近年増加しているのが、若年性アルツハイマーです。

若年性アルツハイマーの初期症状

- 物忘れ
- 頭痛や目まい
- 不眠
- 不安感
- 自発性がなくなってくる
- うつ的な状態

病気と気付かないことが多く、仕事のストレスやうつ病と間違えやすいともいわれています。

アルツハイマー病は、現在根本的な治療法が確立途中で、研究段階にあります。若い年齢で発症した場合、その後の人生において多くの課題が考えられ、早い時点での対応が大切となります。本人は気付かないことが多いので、家族で「様子がおかしいな」と思われたら早期に精神科窓口またはお近くのかかりつけ医にご相談ください。

「こころの相談室」

精神保健福祉士が相談に応じます

- と き：2月26日（月）午後
- ところ：総合福祉会館
- 問い合わせ：健康課 25・4145

要
予
約

【物忘れの具体例】

- 道が分からなくなり、会社から帰ってこれなくなる。
- 書類をしまい忘れて、出てこなくなる。
- 買い物をしたのに、また同じ物を買ってしまう。
- 片付けをして、しまった物が出せなくなる。