



クリスマスに 華やか腸活スイーツ

近年の研究で、腸の働きには腸が深く関わっていることが明らかになっている。今回は、脳にとっても重要な腸を整えるのにオススメのスイーツを紹介する。華やかな見た目のスイーツ、クリスマスの食卓などにもいかがだろう。

腸内環境を整えるためには、腸に良い影響をもたらす善玉菌を増やすことが大切で、発酵食品に含まれる善玉菌（乳酸菌やビフィズス菌など）を積極的に取り入れるのも手立ての一つ。
善玉菌が含まれる食材には、日本の伝統的な調味料であるみそやしょうゆをはじめ、漬物、納豆、キムチ、チーズ、ヨーグルトなどが挙げられる。
そこでヨーグルトを使ったスイーツ「ナッツとドライフルーツのヨーグルトカッサー」を作ってみよう。カッサーとは、イタリア・シチリア島の伝統的なスイーツで、リコッタチーズや生クリームを混ぜ合わせたクリームに、ナッツやドライフルーツなどを混ぜて冷やし固めて作るアイスクリームだ。

ナッツとドライフルーツのヨーグルトカッサー

レシピ作成 / 管理栄養士 花村咲咲さん

【作り方】

- 1 ヨーグルトの水気を切る。30分程度でクリーム状に。
- 2 ドライフルーツとナッツは1cm角に切っておく。
- 3 水切りのヨーグルトにラム酒を混ぜる。
- 4 ③に生クリームを加え、角が立つまでハンドミキサーで混ぜる。
- 5 ④にドライフルーツとナッツを入れて均一になるまで混ぜ、型に流し入れる。
- 6 冷凍庫で固まるまで冷やす。型から出して食べやすい大きさに切ったら完成。

【材料】

- <18cm×10cmパウンドケーキ型1個分>
- 無糖ヨーグルト.....1パック (200g)
※氷切り後は120~130g
- ラム酒.....小さじ1杯(なくても可)
- 生クリーム.....150g
- グラニュー糖.....50g
- ドライフルーツ.....各15g
- ※ドライマングロー、レーズン、グリーンレーズン、ドライクランベリーなど好みで
- ナッツ.....各10g
- ※マカダミアナッツ、アーモンド、クルミなど好みで



脳活レシピ カッサータ 🔍

新春 脳活で初笑い

日時: 2023年1月20日(金)10:30開演
会場: エルガーホール7階中ホール (福岡市中央区天神1-4-2)

参加費: 3,300円(税込み)
主催: 脳活新聞 (西日本新聞社)
共催: FOOD&HEALTH 協会ククルテ

シナプソロジー落語 / 立川志らら
落語 / 立川こしら
落語 / 立川志らら

立川志らら
立川こしら

申し込み方法 2023年1月10日(火)締め切り

① 右記2次元コードから
② FAX: 050-3488-2091
③ メール: info@kukurute.org

※②③の場合、参加者氏名、住所、連絡先をお送りください

問い合わせ
メール info@kukurute.org
TEL 090-9726-2525(ククルテ中川)

記憶力の訓練や脳トレができる 「健康長寿手帳 2023」

2日前の出来事を覚えていませんか。脳活新聞監修の「健康長寿手帳 2023」は、あやふやになりがちな2日前の記憶を思い起こして日記につけることで、短期記憶の訓練ができる機能を加えています。スケジュール記入、脳トレーニング、健康コラムなど、健康寿命延伸を応援する内容が満載です。



仕様/B5サイズ・424ページ
価格/1,980円(税込み)

健康長寿手帳の使い方

- 1 「今日の天気」「飲んだ薬」を記入します。
- 2 「今日の予定」を書き入れます。予定が決まった時に忘れないようメモしておきましょう。
- 3 その日1日を振り返り、「食べた物」「主なできごと」を記入します。
- 4 「今日のニュース」を記入。感想も書いておきましょう。
- 5 「2日前の記憶」として、「食べた物」「主なできごと」を思い出して書き入れます。忘れていたら2日前のページを見返しながら書きましょう。慣れてくると見返さなくてよくなります。
- 6 毎日、異なる「脳トレ問題」が出題されています。脳トレも継続しましょう。

スケジュールページの記入例

脳トレ問題

脳活新聞監修
「健康長寿手帳 2023」

西日本新聞社
TEL 092-558-8127(平日10:00~17:00)
ETCサイト「セレクトモール」からの申し込み、送料無料キャンペーンを実施中!

支払いはクレジットカード、コンビニ払い(ストア後払い)で。詳しくは <https://www.scoring.jp/service/atobarai>

※お客様情報の取り扱いについては <https://store.nishinippon.co.jp/ext/privacy.html> をご覧ください

その他の機能

- カレンダーページ
- 2023年やることリスト
- 2023年の振り返り
- その他 コラムなど