



①ごぼうは薄く切って、水にさらした後、水をしっかりきる。

②鶏肉は8等分に切りボウルに入れ、下味の材料を加えて混ぜ、約30分おく。



③②に卵→小麦粉の順番で加えてさらにもみ込む。

④③に①のごぼうも加えて軽く混ぜ合わせる。



⑤フライパンに2cm深さの揚げ油を入れて低温(約160℃)に熱し、④を1切ずつ成型しながら、フライパンへ入れ、揚げる。

⑥表面が固まったら上下を返し、全体がきつね色にカラリとするまで揚げ、油をきる。器に盛り、レモンを添えれば・・・。



とりごぼうの
から揚げ
完成です!

食改
完了

1人分のエネルギー 394kcal
1人分の食塩相当量 1.9g

SECOND SEASON

しょっかい 食改 キッチン

Healthmate recipe of this month 今月の食改さん



左から 佐野弘子さん、日高ミヤ子さん、松元照美さん

今月のレシピ とりごぼうのから揚げ



- 【材料】(2人分)
- とりもも(皮なし) / 200g
 - おろしにんにく / 小さじ1
 - おろし生姜 / 小さじ1
 - 濃口醤油 / 小さじ2
 - みりん / 小さじ2
 - 塩 / 小さじ1/4
 - ごま油 / 小さじ1
 - 卵 / 1個
 - ごぼう / 1/3本(約70g)
 - 小麦粉 / 30g
 - 油(揚げ油) / 適量
 - レモン / お好みの量

「ごぼう」を加えることで、食感・風味が加わります。また、ごぼうは食物繊維を多く含み、便秘予防にも効果的です。「夏ごぼう」は繊維が柔らかい特徴もあります。夏の食卓に、一味違うから揚げはいかがでしょう。

NEXMO

【ネクモ season2】
健康長寿をみんなで一緒に!

平成29(2017)年～令和元(2019)年に実施した「たるみず元気プロジェクト健康チェック」において、鹿児島大学保健学部の研究結果から、様々なことが分かりました。今月号から毎月お届けします。

01 難聴は認知機能の低下の危険サイン!?

耳の聞こえ具合を調査しました。
※東京都板橋区での健診データ(747名)とあわせて、共同研究として分析しています。

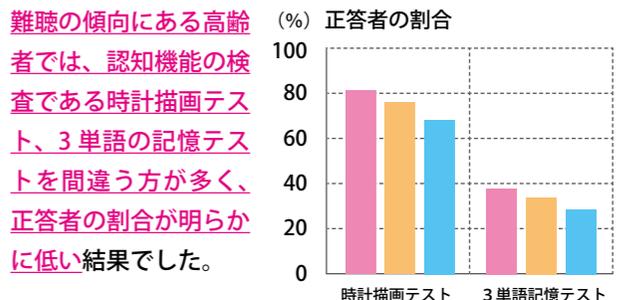
分析対象
2018年参加者のうち、65歳以上855名

検査方法
Mini-Cog(時計描画、3単語の記憶)

質問内容
1対1の会話は聞き取れますか(補聴器なしでの状態)
1 全て聞き取れる 2 ほとんど聞き取れる
3 少し聞き取れる 4 ほとんど聞き取れない

【出典】Saji N, Makizako H, et al. Arch Gerontol Geriatr 2021

分析結果



市民の皆様へ
難聴が進行すると認知症の危険が増大します。耳からの刺激は脳を活性化させます。人との会話や、集中して周りの音に耳を傾ける機会を持つことが大切です。難聴が進行する前に、補聴器の適切な使用も検討しましょう。

02 人との交流はうつ傾向に影響する!?

社会交流などの社会活動やうつ傾向の有無を調査しました。

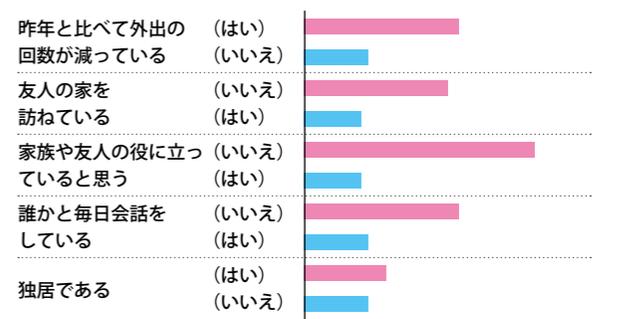
分析対象
2018年参加者のうち、65歳以上812名

検査方法
うつ傾向の有無
(高齢者用うつ尺度短縮版で5点以上をうつ傾向と判定)

質問内容 ※2つ以上該当で、社会的フレイルと定義
① 昨年に比べて外出頻度が減っている (はい)
② 友人の家を訪ねている (いいえ)
③ 家族や友人の役に立っていると思う (いいえ)
④ 誰かと毎日会話をしている (いいえ)
⑤ 独居である (はい)

【出典】和田あゆみ, 牧迫飛雄馬, 他. 鹿児島大学医学部保健学紀要, 2021

分析結果



市民の皆様へ
社会的交流や外出の少ない状態は、うつ傾向と関連していることがわかりました。外出は閉じこもりを防ぎ、他者との交流手段になると考えられます。心身の健康の為、家族や友人との交流や外出を積極的に心がけましょう。