



①米をといでザルにあげ、水気を切る。



②ごぼうはピーラーで、細長く削って、水にさらす。



③生姜は皮をむき、細い千切りにする。



④鍋に分量の醤油と砂糖、水 150cc を入れ煮立てる。



⑤牛切り落とし肉と、③の生姜を入れる。



⑥再び煮立ったら、水気を切ったごぼうを加えて、5～6分弱火で煮る。



⑦炊飯器に①の米を入れ、④の煮汁だけを加え、2合のメモリまで水を加え軽く混ぜる。



⑧⑦に牛肉とごぼうを加えて炊飯する。



⑨炊き上がったら、全体を混ぜ、器に盛りつけかわれ大根を上に乗せば・・・

## 牛ごぼうごはん 完成です！



# 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 藤原 正子さん、神崎 純子さん、濱田 あけみさん

### 今月のレシピ

## 牛ごぼうごはん



- 【材料】(4人分)
- 米 / 2合
  - 牛切り落とし肉 / 130g
  - ごぼう / 80g
  - 生姜 / 1片
  - 水 / 150cc
  - 醤油 / 大さじ2と1/3
  - 砂糖 / 大さじ1
  - かわれ大根 / 1/2パック
- 1人分のエネルギー 354kcal  
1人分の食塩相当量 1.7g

炊飯器を開けた瞬間に、ごぼうの香りが広がり、食欲がそそる炊き込みご飯です。かわれ大根の代わりに季節に合わせて「いんげん」や「絹さや」を散らすのもおすすめです。

## 01 社会活動に消極的 → サルコペニアに!!

社会活動とサルコペニアの関係性を調査しました。  
※サルコペニアとは、加齢に伴い全身の筋肉量が低下し、握力や歩行速度などが低下した状態を言います。

分析対象 2019年参加者のうち、65歳以上751名

検査方法 サルコペニア評価

『Inbody (四肢骨格筋量)、握力、10m歩行速度』

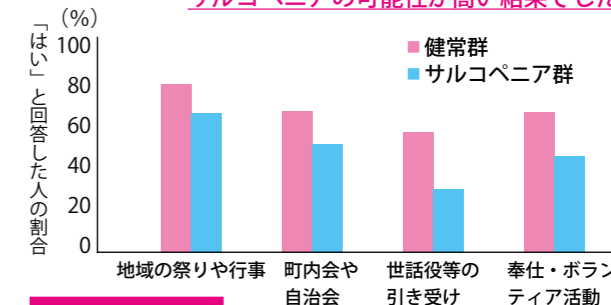
質問内容 JST版活動能力指標：社会参加に関する4項目

- ① 地域のお祭りや行事などに参加していますか
- ② 町内会・自治会で活動していますか
- ③ 自治会やグループ活動の世話役や役職を引き受けることができますか
- ④ 奉仕活動やボランティア活動をしていますか

【出典】佐藤菜々, 牧迫飛雄馬, 他: 地域在住高齢者における社会参加とサルコペニアとの関連. 日本サルコペニア・フレイル学会誌, 5 (1), 73-80, 2021

### 分析結果

社会活動への参加が消極的な高齢者は、サルコペニアの可能性が高い結果でした。



### 市民の皆様へ

地域の祭りや奉仕活動などの社会活動への参加が消極的な方は、サルコペニアになる危険性が高まります。外出の機会が少なくなり、活動量が減少しているからかもしれません。少しずつでも、地域の行事やボランティア活動などに参加し、活動の場を広げてみましょう。

## 02 階段を多く使う人は骨量が低下しにくい

階段の使用頻度と骨量の関係性を調査しました。

分析対象

2018年参加者のうち、測定できた169名

検査方法

超音波を使用して、かかとの骨量を測定

質問内容

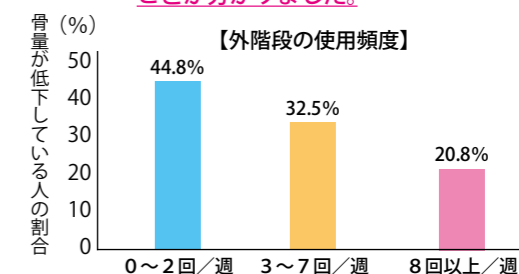
- ・平均的な1週間の内、外の階段使用回数を質問用紙に記入。(1階から2階までのぼる程度の段数を1回とした)
- ・階段使用回数を0～2回、3～7回、8回以上に分類



【出典】谷口善昭, 牧迫飛雄馬, 他: 地域在住高齢者における骨量と階段使用頻度との関係. 第21回日本骨粗鬆症学会, 2019.

### 分析結果

屋外の階段を週8回以上使用している人は、骨量が低下している人の割合が少ないことがわかりました。



### 市民の皆様へ

骨は衝撃を与えることにより強くなります。階段の使用は骨への衝撃を与える動作のひとつです。特に外出を含めた屋外の階段を使用することにより、骨量低下を防ぐ可能性があるため、積極的に階段を使用しましょう。