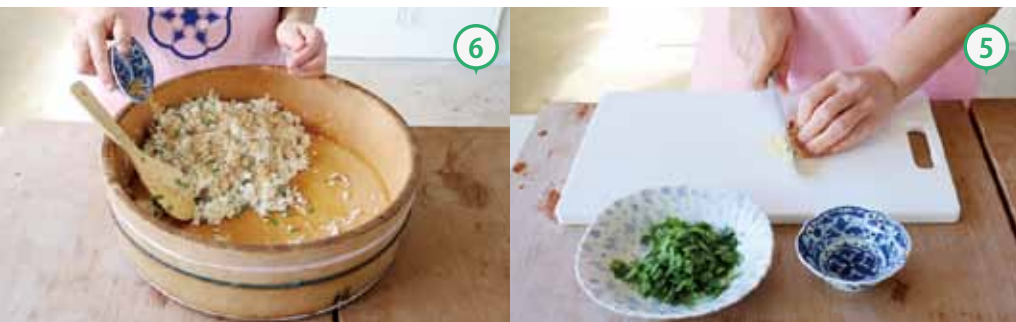




②ぶりは前日に塩をふって、冷蔵保存しておく。①米はすし用にかために炊き、甘酢をかけ切るように混ぜ、すし飯を作っておく。



④裏返して中火で焼き、焼けたら熱いうちにほぐしておく。③フライパンに油を入れて、ぶりを皮目からやや強火で焼く。



⑥最後に⑤にいりごまも混ぜて器に盛れば・・・⑤しょうがと青しそは、1cmの角切りして、①に④と一緒に混ぜる。



食改完了

塩ぶりの混ぜずし完成です！

【1人分あたり】
エネルギー 490kcal
食塩相当量 1.8g

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



濱畑 壽美さん、尾脇 聖子さん

今月のレシピ 塩ぶりの混ぜずし



【材料】4人分

- 米／2合
- ぶり／230g
- 塩／小さじ1弱（4g）
- サラダ油／大さじ1
- しょうが甘酢漬／20g
- 青しそ／7枚
- 白いりごま／大さじ2
- ▲甘酢
酢／大さじ5
砂糖／大さじ2
塩／小さじ1／2

垂水の特産「ぶり」を使用したメニューです。ぶりには、心筋梗塞や脳梗塞等を防ぐ効果のあるEPAと、脳内での情報伝達を円滑にするDHAが豊富に含まれています。前日に「ぶり」に下味をつけることで、時短で美味しく作ることができます。

NEXMO

【ネクモ season2】vol.6
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、鹿児島大学保健学科の研究結果から、様々なことが分かりました。ネクモ season2 として、毎月皆様へお届けします。

01 足を後ろに伸ばして歩くと膝がよく曲がる

歩いているときの関節の運動を計測しました。

分析対象

2018年参加者のうち、65歳以上588名

検査方法

10m歩行（歩行速度、歩いているときの関節角度）

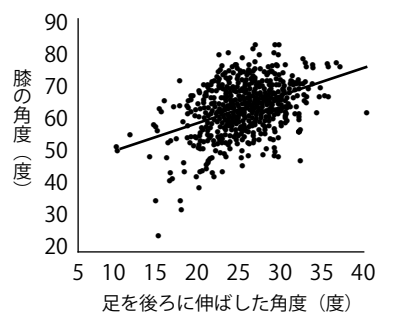
測定 ウェアラブルセンサー（角度計）



【出典】Miyazaki T, Kiyama R, et al.: Effect of trailing limb angle on propulsion force and knee flexion angle during gait in community-dwelling older people. ISPRM 2019, June, 2019.

分析結果

歩いているときに足をしっかりと後ろに伸ばして歩いている人は足を振り出すときに膝が良く曲がっていました。



市民の皆様へ

転倒予防のためには、つまずきにくい歩き方を身に付けることも大事です。安定した歩行を実践するためには、筋力をつけることも大事ですが、正しい歩き方を練習することも大切です。歩くときは足をしっかりと後ろに伸ばして地面を蹴るように意識することが、安定した歩行につながります。

02 大切な活動の満足度が抑うつと関係!?

自分の大切な活動と抑うつの関係を調査しました。

※抑うつとは「うつ病」とは言えないまでも、心のエネルギーが低下している状態をいいます。

分析対象

2018年参加者のうち、65歳以上806名

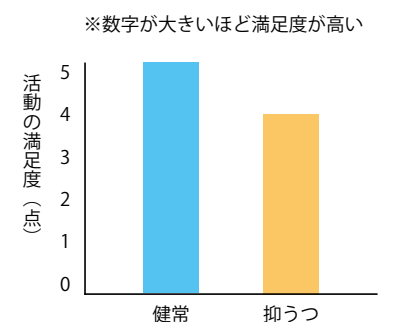
検査

- ・活動調査
作業選択意思決定支援ソフトにより聞き取り活動に対する満足度（1点～5点）、遂行度（1点～10点）
- ・老年期うつ病評価尺度（GDS-15）
「毎日の生活に満足していますか」等の15個の質問

【出典】Maruta M, Tabita T, et al.: Associations between Depressive Symptoms and Satisfaction with Meaningful Activities in Community-Dwelling Japanese Older Adults. J Clin Med, March, 2020.

分析結果

抑うつ状態に該当している人では、大切にしている活動の満足度が低い傾向でした。



市民の皆様へ

自分にとって大切な活動の満足度を高めることが、抑うつ症状の予防につながる可能性があります。自分にとって大切な活動を振り返ってみてはいかがでしょうか。日常生活に楽しみや喜びを感じられるように心がけてみましょう。