



①ベーコンを食べやすい大きさにカットする。



②れんこん、人参を輪切りする。

③ごぼうを食べやすい太さ、長さ5センチ程度に切る。



④えのきだけは、石づきを切り落とし、4等分に分ける。
※バラバラにならないように注意



⑤生姜を、たたいてつぶす。



⑥スナップエンドウと、ブロッコリーを別鍋で塩茹でしておく。



⑦鍋に①～⑤とウインナー、水1000mlを注ぎ、アクをとりながら20分～30分程度煮る。



⑧味見を行い、塩小さじ1/3を加えて、味を整える。



⑨⑧と⑥を色よく盛りつけ、お好みで粗びきコショウを加えれば・・・



食改完了

【1人あたり】
エネルギー 282kcal
食塩相当量 1.7g

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



左から市野美里子さん、立山道子さん、松元照美さん

今月のレシピ 冬野菜とベーコンの あったか煮こみ



- 【材料】(4人分)
- ベーコン / 150g
 - ウインナー / 4本
 - れんこん(水煮) / 150g
 - ごぼう / 100g
 - 人参 / 70g
 - えのきだけ / 小1袋
 - 生姜 / 20g
 - スナップエンドウ / 8本
 - ブロッコリー / 4房
 - 茹で塩 / 適量
 - 塩 / 小さじ1/3弱
 - 粗びきコショウ / 少々

生姜には、血行を良くし体を温める効果があります。煮込み料理に生姜を加えることで、味のアクセントになり、薄味でも冬野菜をたっぷり食べられます。

NEXMO

【ネクモ season2】vol.7

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。ネクモ season2として、毎月皆様へお届けします。

01 対人交流と社会とのつながりの関係とは!?

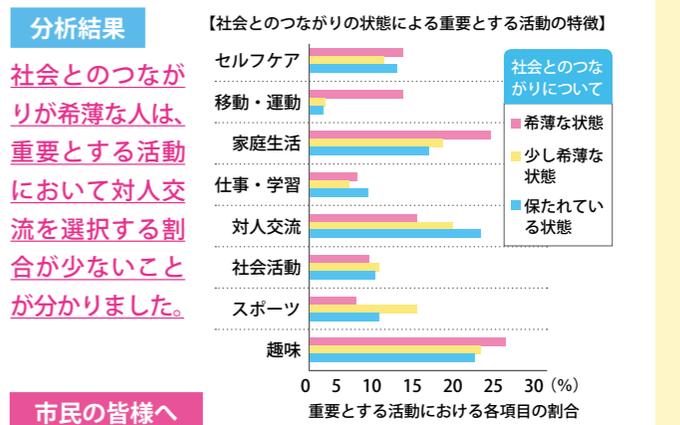
個人が重要とする活動(対人交流)と社会とのつながりが希薄な状態との関係を調査しました。

分析対象
2018年参加者のうち、65歳以上683名

検査方法
活動調査
(作業選択意思決定支援ソフトによる聞き取り調査)

質問内容
社会とのつながりが希薄な状態について
(独居、外出頻度、友人の家の訪問など5つの質問)

【出典】宮田浩紀,丸田道雄,他:高齢化40%を超える地域における社会的フレイルの有病率と重要な作業の特徴.第14回日本作業療法研究学会,2020.



市民の皆様へ
人との交流は、自然と会話がうまれ、つながりを意識できる行動のひとつです。地域サロンへの参加は、心身に良い影響を与える可能性があります。生きがいを持って生活し、対人交流の機会をもつことは重要です。

02 相手の思いを理解するには社会参加が大切!?

一人暮らしの高齢者を対象に、相手の思いを理解する能力と社会参加との関連について調査しました。

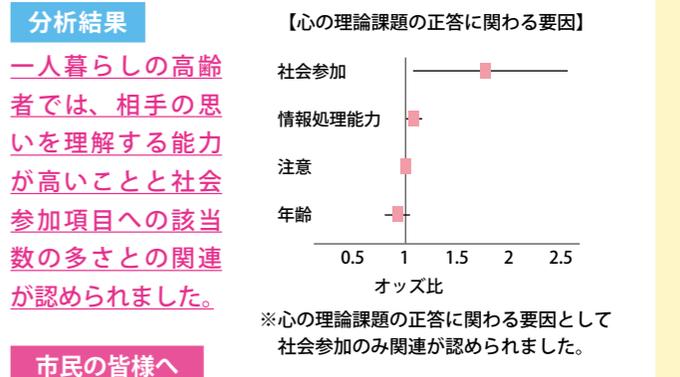
分析対象
2017年参加者のうち、65歳以上で一人暮らしの方102名

検査方法
心の理論課題、JST版活動能力指標(社会参加4項目)

質問内容(社会参加項目)

- 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役職等を引き受けられますか
- ④奉仕活動やボランティア活動をしていますか

【出典】丸田道雄,田平隆行,他:地域在住独居高齢者における心の理論課題成績と社会参加との関連.老年精神医学雑誌.30(2),177-184.2019.



市民の皆様へ
相手の思いを理解する能力は、社会生活において不可欠です。相手の思いを理解する能力を保つためには、社会的なつながりを維持していくことが重要です。少しずつでもいいですので、地域の行事などの活動に参加し、他者との交流の機会を増やしていきましょう。