



①牛バラ肉は3cm幅に切り、玉ねぎは繊維に逆らい5mm幅に切る。

②えのきだけは、4cmの長さに切り、ミニトマトは4等分に切る。

③きぬさやは、別鍋で塩を少々入れて、さっと湯通し、斜めにスライスする。



④卵は、少しコシが残るように溶きほぐす。

⑤フライパンに油を適量を熱し、玉ねぎをしんなりするまで、中火で炒める。

⑥牛肉、えのきだけを炒め、最後に、ミニトマトも加えて、さっと炒める。



⑦⑥にだし、みりん、薄口醤油を加えて煮立て2分煮る。

⑧⑦に水溶性片栗粉でとろみをつけ、④の卵を入れ、半熟状態になるまで火を通す。

⑨器に盛りつけ、きぬさやを上飾れば・・・



【1人分あたり】
エネルギー 463kcal
食塩相当量 2.5g

食改完了

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



中濱 文子さん、脇田 ノリ子さん

今月のレシピ

牛肉の卵とじ



- 【材料】(2人分)
- 牛バラ肉(薄切り) / 150g
 - 玉ねぎ / 1/2個
 - えのきだけ / 1/2袋
 - ミニトマト / 4つ
 - 卵 / 2個
 - きぬさや / 5枚
 - だし / 250ml
 - みりん / 大さじ1と1/2
 - 薄口醤油 / 大さじ1と1/2
 - 油 / 小さじ1
 - 水溶性片栗粉
片栗粉 / 小さじ1
水 / 小さじ2

牛肉の卵とじに「ミニトマト」を入れることで、酸味が加わり、さっぱりとした味わいになります。ご飯の上のせて、丼ぶりにするのもお勧めです。

NEXMO

【ネクモ season2】vol.8

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 習慣的な墓参りが認知機能の低下予防に!?

墓参りの有無および頻度と認知機能との関係を調べました。

分析対象

2017年参加者のうち、65歳以上367名

質問内容

墓参りに関する質問

(墓参りの有無、頻度、手段、生花を供えるか)

検査内容

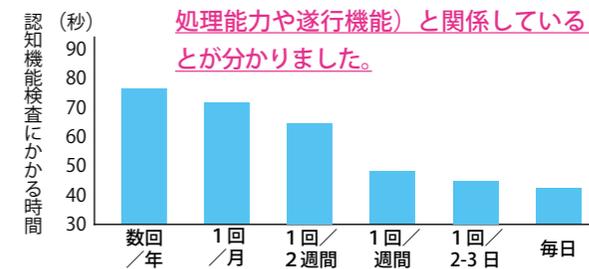
認知機能検査

(情報処理能力、遂行機能に関する検査)

【出典】田平隆行, 牧迫飛雄馬, 他: 地域在住高齢者における墓参り行動と心身機能, 生活機能との関連, 第12回日本作業療法研究学会学術大会, 2018.

分析結果

分析対象者の95%の方は墓参りに行かれており、墓参りの頻度は認知機能(情報処理能力や遂行機能)と関係していることが分かりました。



【墓参りの頻度と認知機能検査との関係】

市民の皆様へ

垂水では墓を大切にする文化が定着しています。墓参りの頻度が増えると歩行機会が確保され、さらに生花や線香の準備、掃除など習慣的な活動が認知機能に良いのかもしれない。これからも墓参りを続けていきましょう。

鹿児島大学医学部保健学科の先生方からメッセージ

【NEXMOseason 2】全9回の連載を終えて、連載にご協力いただいた先生方からメッセージをお届けします。

第5回 NEXMO で認知機能の低下予防として、知的活動、手先の作業、電話等での会話、運動を紹介しました。また、活動調査部門の「大切にしている活動」の調査で、ご自身が大切だと思う活動は継続しやすく、うつ等の精神健康にも良いこともわかってきました。自分に合った活動を続けていきましょう。

田平 隆行 教授

鹿児島大学医学部保健学科
作業療法学専攻
基礎作業療法学講座 教授



2019年までの健康チェックのデータを分析した結果から、日常生活での気づきに結びつくような情報をお伝えさせて頂きました。これからも健康チェックで分かってきたことをわかりやすくまとめて、健康に役立つ情報として発信していきたいと思っております。今後の健康チェックにもぜひご参加ください!

牧迫 飛雄馬 教授

鹿児島大学医学部保健学科
理学療法学専攻
基礎理学療法学講座 教授



運動に関する情報を担当させていただきました。日常生活の活動量の増加は筋力だけでなく、精神面にも良い効果をもたらすことが知られています。無理せずに生活の中で取り組めるものを探ることが大切で、家族や友人と一緒に行動すると、継続しやすいです。来年度も、ぜひ元気プロジェクトにご参加ください。

木山 良二 准教授

鹿児島大学医学部保健学科
理学療法学専攻
臨床理学療法学講座 准教授

