

ほくほく鬼北 家族の絆

人から人につなぐ絆リレー

No.55



いつまでも真っ直ぐな気持ちで

芝
智弘さん 百合子さん

莉澄ちゃん 勇飛くん

近永の芝さん家族。家族4人いつも笑いが絶えない明るい家族です。
「2人ともいつもじつとしていないんです」と、智弘さんと百合子さんが口を揃える長女の莉澄ちゃんと長男の勇飛くん。喧嘩もしてしまうけど、いつも一緒に仲良し姉弟です。特に勇飛くんはお姉ちゃんのこと大好きで、良いことも悪いこともお姉ちゃんの真似をしながら覚えていくそう。
「澄んだ心でいろいろな人と歩調を合わせられる子どもに」という両親の願いが込められた名前の莉澄ちゃん。一方、勇飛くんの名付け親は、お姉ちゃんの莉澄ちゃんなのだそう。勇飛くんを妊娠中のときのこと、まだ性別も分からないはずの莉澄ちゃんが突然「お腹の子は男の子だから、ゆうくんよ」と百合子さんに話したと言います。それを聞いた両親は驚きと同時に、莉澄ちゃんが言った「ゆうくん」という言葉が名前につくと決意。そして、誕生した男の子に勇飛くんという名前が付けられました。
現在、育ち盛りの莉澄ちゃんと勇飛くん。これからもっといろいろなことが出来るようになる2人に、百合子さんは「みんなと一緒にスポーツがしたい」、智弘さんは「一緒にお酒が飲みたい」と、これから先に広がる未来へと思いを馳せていました。
次回は、奥さんが智弘さんの先輩である土居康孝さんご家族です。

食生活改善推進協議会 健康づくり応援レシピ 一食生活改善推進協議会日吉支部一

健康な骨を作るために“毎日骨々とうろう！カルシウム”『高野豆腐の卵とじ』

転倒・骨折は寝たきり原因の1割を占めています。骨や関節、筋肉などの運動器が衰え、転倒や骨折とならないように、そしてイキイキとした自律した生活を送るために、毎日コツコツ、骨の材料となるカルシウム・たんぱく質、骨づくりを助けるビタミンD等を取りましょう。

【カルシウムを多く含む食品】牛乳、チーズ、高野豆腐、干しエビ、ひじき、ごま、切干し大根、チンゲンサイ

【たんぱく質を多く含む食品】卵、肉、魚、大豆製品

【ビタミンDを多く含む食品】サケ、サンマ、イワシ丸干し、シラス干し、干し椎茸



材料(4人分)

高野豆腐…2個、にんじん…120g、しめじ…120g、にら…80g、干し椎茸…2枚、油…大さじ1、卵…2個
A=だし…2カップ、しょうゆ…小さじ2、塩…小さじ1/2、砂糖…大さじ2

1人当たりの栄養量

エネルギー：150Kcal たんぱく質：9.1g
カルシウム：85mg 塩分相当量：1.3g

作り方

- ①高野豆腐は熱湯につけてもどし、水気を絞って5mm厚さの短冊切り、にんじんも同様に短冊切りにし、しめじはほぐす。にらは3cm長さに切る。干し椎茸は水でもどし、薄切りにする。
- ②鍋に油を熱し、にんじん・しめじの順に加えて炒め、高野豆腐と干し椎茸とAを加えて煮る。
- ③にんじんがやわらかく煮えたら、にらを散らし入れ、火を強めて卵を全体に流し入れ、蓋をして火を止め、しばらく蒸らす。

Memo

運動も大切！ストレッチやウォーキング、ラジオ体操など自分にあった手軽な運動を生活に取り入れましょう。