

# ほくほく鬼北 家族の絆

## 「楽しい」を家族みんなで

なかむら  
中村  
りゅうじ  
龍二さん  
みわ  
美和さん  
みどり  
翠ちゃん



芝の中村さん家族。体を動かすことが大好きなアクティブ家族です。

ずっと続けているソフトボールやバレーボールなど、さまざまなスポーツに挑戦している龍二さんと美和さん。とにかく体を動かすことが好きな2人は、広見川上り駅伝大会にも出場しています。「走るの苦手だけど、それでも川上り駅伝大会に出場してしまふのはやっぱり楽しいから」と話す美和さん。どんなスポーツも「楽しい」からこそ続けられたと言います。

また、スポーツのもう1つの魅力は「人と交流ができること」と口を揃える2人。「繋がりを大切にしたい」と話し、スポーツ仲間との交流はもちろん「近所の人たちとか、たくさんの人と交流を深めていきたい」と笑顔を浮かべていました。

最近、美和さんの真似をしてお手伝いをするようになったという長女の翠ちゃん。「活発な子に育って欲しい」からこそ、「大きくなったら、一緒に山登りとかスポーツができるようになりたい」と話す龍二さん。そして美和さんも「まずは今年、キャンプに挑戦したいかな」と目を細めていました。いつも一緒の仲良し家族は、これから一緒に出来るが増えれば増えるほど、さらにその絆を深めていくことでしょう。

今回は、龍二さんの職場の同期である武田誠さんご家族です。

### 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

#### 高齢者の元気を保つ食事づくり 『れんこんの団子汁』

高齢になると、歯・内臓・筋力などさまざまな体の機能が低下し、運動量も減ってくるため、「かむ力や飲み込む力が弱くなる」「便秘や下痢をしやすい」「食が細る」「骨が弱る」などの変調がおきてきます。このように体調が変化しやすい時期に、栄養のアンバランス等から要介護状態にならないように気を付けましょう。そして、いつまでも元気を保つためにも、食事づくりのポイントをおさえて楽しい食生活を送りましょう。

【ポイント】①肉や魚・牛乳・卵・大豆製品をまんべんなくとる②野菜類はいろいろな種類を加熱してたっぷりとる③穀物や油脂も欠かさず④塩分は控えめに⑤消化がよく、食べやすい調理を

#### 材料(4人分)

れんこん…40g、上新粉…40g、ごぼう…20g、にんじん…40g、しめじ…1/2パック、油揚げ…1/4枚、ねぎ(小口切り)…少々、だし汁…3カップ  
A=しょうゆ・みりん…各大さじ1、塩…小さじ1/3、酒…大さじ1/2

#### おすすめコメント

れんこんは食物繊維のお助け野菜で、ビタミンCの供給源にもなります。たたいて煮たり、すりおろしたりして、かむ・飲み込む力が弱い人にも食べやすく工夫しましょう。

#### 作り方

- ①れんこんは半分はすりおろし、残り半分は粗みじん切りにする。ボウルにれんこんと上新粉を加えて、柔らかめの団子に丸める。
- ②にんじん・油揚げは短冊切り、ごぼうはささがき、しめじは小房に分ける。
- ③鍋にだし汁、Aの調味料、②の材料を加えて煮る。さらに①の団子を加えて3分くらい煮る。最後にねぎを散らす。

#### 1人当たりの栄養量

エネルギー：75Kcal たんぱく質：2.0g 塩分相当量：1.1g

