

# 「ありがとう」が言える幸せ

芝  
常雄さん  
幸子さん



広見の芝さん家族。お互いを「常雄さん」「幸」と、名前で呼び合うほど仲睦まじい家庭です。

「田舎にはお金で買えない価値がある」と話す常雄さんと幸子さんは、「虫の声や、小鳥のさえずりなどを聴きながら眠りにつくのがとても幸せ」というほど、自然を愛しています。しかし、昨今問題となっている自然破壊に頭を悩ませている2人。常雄さんと幸子さんは、自然と人間の共生のために自分自身ができることを、日々模索しています。

そんな優しさに溢れた2人は、「思いやりのある人になるように」という強い信念を持って、2人の息子を育て上げました。太陽のように子どもたちの成長を温かく見守ってきた常雄さんと幸子さん。幸子さんは、「夫婦円満が一番の教育だったのかな」と当時を振り返り、常雄さんもその言葉に大きくうなずいていました。現在、それぞれに家庭を築き離れて暮らす子どもたちは、両親を気遣い、頻繁に連絡をくれるそう。2人の優しさは、息子たちへ確実に受け継がれています。

「常雄さんはたまに、山や農作業で見つけたきれいなお花をプレゼントしてくれる」と、嬉しそうに話す幸子さん。そういった小さな心遣いに、自然とこぼれる「ありがとう」の5文字が常雄さんと幸子さんの絆を強くさせています。そんな2人の夢は「新婚旅行で行った山口県で、5年後の金婚式を祝うこと」だそうです。

次回は、常雄さんの友人である岩本義弘さんご家族です。

## 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好藤支部一

### 間食(おやつ)を上手に楽しむ『野菜マフィン』

間食(おやつ)は適度に楽しみましょう。甘い食べ物や飲み物には糖分が含まれているので、摂り過ぎると高血糖や肥満につながります。市販のものは袋から皿に出して食べるようにして食べ過ぎない工夫を。そして、栄養成分表示を見てエネルギー(熱量)を確認するのもいいでしょう。1日200kcalまでに。

また、夕食後の間食は避け、むし歯・歯周病予防のためにも時間を決めて、だらだら食べないようにしましょう。

たまには手作りも楽しい！ヘルシーで愛情たっぷり、野菜を使ったおやつを紹介します。

※エネルギー(熱量)例：バナナ1本…80kcal、蒸しまんじゅう小1個35g…90kcal  
ドーナツ1個50g…190kcal、ポテトチップス1袋85g…480kcal



時間や量を決めて、適度に楽しく！

#### 材料(4人分)

マーガリン…70g、砂糖…70g、スキムミルク…70g、ぬるま湯…70cc、卵…1個、小麦粉…200g、ベーキングパウダー…8g、塩…少々、小松菜・にんじん・りんご・大根…各40g

#### 2個当たりの栄養量

エネルギー：192kcal たんぱく質：4.8g 食塩相当量：0.4g

#### 作り方

- ①スキムミルクはぬるま湯でといておく。小麦粉、ベーキングパウダーはあわせてふるっておく。野菜はみじん切りにする。
- ②ボウルにマーガリンと砂糖を入れて、クリーム状になるまで混ぜ、ぬるま湯でといたスキムミルクと溶き卵を加えて混ぜる。
- ③②に塩とふるった粉を加えてさらに混ぜ合わせ、野菜を加え混ぜる。
- ④③の生地をアルミカップに7分目程入れ、160度のオーブンで約20～30分焼く。