

家族の時間を大切に

瀧澤

雄太さん

由子さん

柚羽ちゃん

樹くん



奈良の瀧澤さん家族。明るい笑顔が印象的な仲良し家族です。

「子どもたちには、明るく元気で素直な子に育ってほしい」と話す雄太さんと由子さん。そんな2人の愛情に包まれ、柚羽ちゃんと樹くんはすくすくと成長しています。少し恥ずかしがり屋の柚羽ちゃんは、弟の樹くんが大好き。普段とは違う優しい声色で樹くんと一緒に遊んだり、面倒を見てくれる柚羽ちゃんの姿に由さんは、「まるでお母さんのようです」と、笑みを浮かべていました。

雄太さんの仕事の関係で、なかなか家族4人がそろって休日を過ごせない瀧澤さん家族。その分、家族4人がそろった日には公園に出掛けたり、家でのんびりしたりと「家族の時間」を大切にしています。「遊ぶときも叱るときも、真剣に子どもと向き合ってくれる良き父親」と、雄太さんのイクメンぶりを尊敬している由子さん。一方の雄太さんも「これ以上の幸せはない」と話すほど、由子さんと家族を築けたことの喜びを日々実感しているようです。

「家族思いの優しい」雄太さんと、「いつも笑顔を絶やさない」由子さんが築き上げてきた家族。由子さんが理想とする「何事も真っ直ぐ向き合える家族」に、一歩一歩歩みを進める家族の姿がそこにありました。

今回は、雄太さんとご主人が同級生である門脇健太さんご家族です。

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

野菜 de 朝食！ 『彩り丼』

野菜は1日に350g(子どもでは300g)を目安にしっかりと取りましょう。ところが、県民健康調査(平成27年)によると、野菜の平均摂取量は約270gなので、あと一皿80gの野菜料理をプラスするといえそうです。ほうれん草のおひたし一皿やトマト1個などが目安です。

この丼は、手軽で忙しい朝にぴったり!野菜で食物繊維やビタミンがとれ、不足しがちな鉄分も多くとれます。朝食で野菜をとって身体を元気に働かせましょう。

材料(2人分)

麦ご飯…米1合・押し麦30g、ピーマン…40g、玉ねぎ…40g、トマト…60g、A(塩…0.5g、しょうゆ…小さじ1、かつお節…2g、ごま油…小さじ1)、納豆…2パック(80g)、ねぎ…10g

1人当たりの栄養量

エネルギー：298Kcal たんぱく質：10.9g
食塩相当量：0.8g

作り方

- ①ピーマン、玉ねぎは細かく切り、レンジで2分加熱。トマトは小さく切っておく。
- ②①の野菜をAで和える。納豆は付属のたれと混ぜる。
- ③器に麦ご飯、②を彩りよく盛り、ねぎ小口切りを散らす。

