

# ほくほく鬼北 家族の絆

人から人につなぐ絆リレー

No.118

## スポーツで深める家族愛

酒井

まこと  
誠さん

さおり  
沙織さん

りくと  
陸翔くん

たすく  
佑くん

あらた  
新くん



奈良の酒井さんご家族。休日にはスポーツを楽しむ仲良しご家族です。

兄弟でスポーツ少年団のサッカーチーム「鬼北チグリニヨ」に所属する陸翔くんと佑くんは、元氣あふれる活発な男の子。週に3〜4日ある練習が待ち遠しいほど、サッカーに夢中です。もうすぐ1歳になる新くんは、そんなお兄ちゃんと遊ぶことが大好き。風船やボールを使って遊ぶことがお気に入りです。

市民マラソンにも出場するという誠さんは、忙しい仕事の合間を見つけて、子どもたちと一緒にサッカーやマラソンの練習をするそう。練習の成果を発揮し、12月に町内で行われたマラソン大会では、陸翔くんが5年生男子の部で2番、ファミリーの部では、誠さんと佑くんが1番でゴールしました。沙織さんは「家族の頑張りを応援することが楽しみです」とにっこり。家族で応援し合い、ともに汗を流す日々が、酒井さんご家族の絆をより一層深めています。

誠さんの趣味がスノーボードであることから、「コロナが収束したら、家族みんなでスキー場に行きたい」と話す酒井さんご家族。これからもスポーツを楽しみながら、たくさんの家族の思い出を増やしていきます。

次回は、以前のご近所さんで、子ども同士が仲良しである鶴井祐貴さんご家族です。

### 食生活改善推進協議会 健康づくり応援レシピ

—食生活改善推進協議会日吉支部—

#### 栄養バランスを整えて免疫力UP! 『さばのミルクみそ煮』

食事の質やバランスが崩れると、免疫機能を司る免疫細胞の生成ができなくなります。丈夫な体作りは毎日の食生活の積み重ねです。ウイルスや細菌などから身を守るために、免疫力を高める食習慣を身に着けましょう。

今回紹介するのは「乳和食」。一見驚きの組み合わせですが、牛乳のうまみとコクを上手に活用すると、気になる塩分を抑えることもできます。

<免疫力を高める食習慣のポイント>①主食・主菜・副菜がそろったバランスの良い食事をとる。②食事時間は規則正しく、7〜8分目を心がける。③早食いはせず、よく噛んでゆっくりと食べる。

#### 材料(2切れ分)

さば…2切れ(各75g)、A(酒…大さじ2、みそ…大さじ1、砂糖…大さじ1、赤唐辛子…1本)、しょうが…1片、牛乳…100ml

#### 1人当たりの栄養量

エネルギー：169kcal たんぱく質：9.9g 脂質：8.4g  
炭水化物：9.7g 食塩相当量：1.0g

臭みが消え、身もふつくと仕上がります。

#### 作り方

- ①さばは軽く洗い、水気をふき取る。かるく塩(分量外)をして15分おく。15分たったら、さばをお湯にくぐらせ、冷水にとる。ぬめりをとって、ペーパーで水気を取る。
- ②赤唐辛子は種を除いて輪切りにする。しょうがは皮をむき、千切りにする。
- ③鍋にA、しょうが、牛乳を加え、弱火にかけてふつふつとしてきたら、さばを入れる。
- ④クッキングシートで落とし蓋をして、10分煮る。10分たったら火を止めて、そのまま粗熱をとる。

