

# ほくほく鬼北 家族の絆

人から人につなぐ絆リレー

No.123

## 輝く笑顔が溢れる毎日



福入

康平さん

郁恵さん

咲良ちゃん

香乃ちゃん

彩生くん

近永の福入さんご家族。ドライブに行くことが大好きな仲良しご家族です。

真面目でおっとりした性格の咲良ちゃんと自由奔放でおしゃべりが止まらない香乃ちゃんは、近くの河川敷で元氣よく遊ぶ仲良し姉妹。そんな2人に今年5月、弟の彩生くんが誕生しました。

彩生くんの誕生をとっても楽しみにしていた福入さんご家族ですが、今回の出産はこれまでとは大きく異なりました。新型コロナウイルスの影響で面会ができなかったからです。「家族に会えない時間は寂しく入院生活が長く感じた」と郁恵さんが寂しかったそうです。それぞれに寂しさを感じる中、康平さん、咲良ちゃん、香乃ちゃんの3人は、郁恵さんを喜ばせようと、協力して1枚の絵を描きました。絵には、家族5人の笑顔と「あおくん☆ままおつかれさま」の文字を色彩豊かに描いています。退院後、絵を目にした郁恵さんはとても喜んでくれたそうです。

「新型コロナの収束を見て、咲良ちゃん、香乃ちゃんが好きなうどんを香川県に食べに行きたい」と、笑みを浮かべる福入さんご家族。絵に描いた5人の輝く笑顔が、福入さんご家族の毎日に溢れています。次回は、康平さんと郁恵さんの同級生である松浦雄三さんご家族です。

### 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—

#### 野菜を食べて元気①『カラフルコブサラダ』

今年も暑い夏がやってきました。夏場は、高温多湿のため、さまざまな原因から疲れやすくなります。

特に、食欲が低下して食事を抜いたり、そうめんなどあっさりした炭水化物中心の食事が続いたりすると、必要なビタミンやたんぱく質などの栄養が不足して、疲れを招く悪循環に陥ってしまいます。

そんな夏におすすめなのが、栄養満点なボリュームのあるサラダです。今回紹介するのは見た目にもぎやかで、食感もさまざまなコブサラダ。元気を出したいときにおすすめの一品です。十分な栄養補給で夏の疲れを乗り切りましょう！



#### 材料(2人分)

レタス…5枚、トマト…小1個、アボカド…1個、コーン…1缶(65g)、ミックスビーンズ…1袋(50g)、ゆで卵…1個、鶏むね肉…1/2枚、生マッシュルーム…3個、オリーブオイル…小さじ2  
【コブドレッシング】ケチャップ…大さじ1、マヨネーズ…大さじ1、牛乳…大さじ2、んにくチューブ…0.5cm、レモン汁…1/2個分

#### 1人当たりの栄養量

エネルギー：428kcal たんぱく質：22.1g 脂質：27.2g  
炭水化物：24.2g 食塩相当量：1.1g

#### 作り方

- ①レタスは食べやすい大きさにちぎり、器の下に散らす。
- ②トマト・アボカドはサイコロ状に切る。コーン缶・ミックスビーンズは軽く水を切る。ゆで卵は食べやすい大きさに切る。
- ③鶏むね肉は一口大に切る。マッシュルームは4等分にしておく。
- ④フライパンにオリーブオイルを引いて、鶏むね肉をこんがり両面焼く。空いたフライパンでマッシュルームを軽く炒める。
- ⑤コブドレッシングは、調味料をボウルに入れてよく混ぜ合わせる。
- ⑥レタスを散らした皿に、食材を彩りよく1列ずつ並べる。ドレッシングをかけていただく。