

ほくほく鬼北 家族の絆

人から人につなぐ絆リレー

No.129

楽しい旅行これからも一緒に

河本
峻^{りょう}さん
実佳^{みか}さん



奈良の河本さんご家族。笑顔の絶えない仲良しご家族です。
年に何度も旅行に行くほど、お互いに旅行が趣味の河本さんご家族。これまで、京都や大阪、長崎などさまざまなところに旅行に行ったそう。時間がないときには、松山や高知など近場に行くこともあり、そのようなときにはいつもより少し豪華な旅館に泊まるそうです。これまでの旅行の中で一番思い出に残っているのは、長崎旅行で行ったハウステンボス。「イルミネーションがとてもきれいだった」と峻さんと実佳さんは口を揃えます。
昨年10月に完成した念願のマイホーム。キッチンやリビングなど、2人のこだわりが光ります。そんな河本家を元氣よく走り回るのが、ポメラニアン「ポンちゃん」、そして、猫の「チャー」と「ムー」です。峻さんと実佳さんともに動物好き。三匹は、子犬、子猫の頃から2人が愛情いっぱい育てており、大切な家族です。
新型コロナウイルスの感染防止のため、2年ほど趣味の旅行に行けていない河本さんご家族。「実佳さんが以前友人と行き、海鮮やジンギスカンなど食べ物がとてもおいしかった北海道に、今度は2人で行ってみたい」と、楽しみに話していました。
今回は、峻さんの職場（児童福祉施設）を熱心に支援している山口浩平さんご家族です。

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—

しっかり食べてフレイル予防！『やわらかミートローフ』

「フレイル」を知っていますか？フレイルとは、高齢者の健康状態と要介護状態の間にある“虚弱状態”を指します。ある程度の衰えは高齢になれば自然なことですが、心身の活力が低下したフレイル状態が長く続くと、要介護や寝たきりになる危険性が高まります。

フレイルは、早い段階で適切に対処することで、改善できることが分かっています。フレイル予防には、食・運動・社会参加の三本柱が重要です。三食しっかり食べて、健康寿命を延ばしましょう！

材料(3人分)

合いびき肉…250g、玉ねぎ…1/2個、パン粉…大さじ5、牛乳…30ml、卵…1個、塩…小さじ1/2、こしょう…少々、赤パプリカ…1/2個、ピーマン…1個、プロセスチーズ…30g、A(ケチャップ…大さじ1、中濃ソース…大さじ2、酒…大さじ2)、好みの付け合わせ野菜(こぶき芋や、茹でブロッコリー、人参グラッセなど)

1人当たりの栄養量

エネルギー：347kcal たんぱく質：20.8g 脂質：21.2g
炭水化物：15.1g 食塩相当量：1.8g

作り方

- ①オーブンは180度に予熱しておく。
- ②玉ねぎは細かいみじん切りにする。パプリカ、ピーマンは1cm角に切る。プロセスチーズは1cm角に切る。
- ③ボウルにパン粉と牛乳を入れて、パン粉がしっとりするまで2分ほど置く。そこに合いびき肉、玉ねぎ、卵、塩、こしょうを加えて粘りが出るまでしっかりと練る。粘りが出たら、パプリカ、ピーマン、チーズを加えてまんべんなく混ぜる。
- ④ミートローフ型(パウンドケーキ型でもよい)にオーブンシートをしき、③を入れて平らにならす。
- ⑤オーブンで25～30分焼く。竹串をさして透明な肉汁が出てくればOK。余分な肉汁は除いておく。
- ⑥ソースを作る。フライパンにAを入れて弱火にかけ、とろっとするまで煮詰める。付け合わせの野菜と一緒に盛り付けて出来上がり。

