

ほくほく鬼北 家族の絆

人から人につなぐ絆リレー

No.50

「サッカー」が結ぶ家族の仲

武田 たけだ

利夫 としお さん

コトミ りゅうま さん

利 かすとし さん

龍馬 りゅうま さん



奈良下組の武田さん家族。兄弟、親子、夫婦それぞれに絆の深い仲よし家族です。小学校4年生のとき、三男の利夫さんがサッカーを始めたことをきっかけに、今日までサッカーづくしの日々を送ってきた武田さん家族。一利さんの影響で、保育園児のときからサッカーを始めた四男の龍馬さんは、中学校に入学した今年、もちろん部活はサッカーを選びました。一方、一利さんは、社会人となった今でもフットサルのチームに所属。武田さん家族とサッカーは切っても切れない縁で結びついています。負けん気が強い性格の龍馬さん。サッカーを始めた当初、何度も悔し涙を流していたと言います。そんな龍馬さんに兄である一利さんから送られるアドバイス。お互いに切磋琢磨しながら自己を磨いてきました。そして、家族に支えられ人一倍努力を続けた龍馬さんは、保育園児でありながら小学生の試合に出場するほどの実力を身に付けていきました。

そうしてサッカーを通じて家族の絆を深めてきた武田さん家族。「いつか子ども達が成長しても、いつも遊びに来てくれるような関係でいたい」と話すコトミさんに、利夫さんは「ずっとみんなが傍にいられたら一番ですね」と笑顔で賛同していました。今回は、サッカーを通じて知り合った河野友行さんご家族です。

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

上手に夏を乗り切ろう 『かつおのつけ丼』

生活環境や気候の変化でストレスが多い季節。旬のかつおにはビタミンB群が豊富に含まれ、ストレスに対抗する働きがあります。また、トマト・発芽玄米・チーズ・セロリなどはリラックス効果を助けてくれます。これらの食材を、普段の食事にプラスして、上手に夏を乗り切りましょう。

材料(4人分)

かつお刺身用…240g、長ねぎ…40g、しょうが…5g
 ご飯 1人分150g×4人分
 A(麦みそ…大さじ3、だし汁・しょうゆ…各小さじ1、みりん…小さじ2)、青じそ…4枚、いりごま…小さじ2

1人当たりの栄養量

エネルギー：368Kcal たんぱく質：21.1g 塩分相当量：1.7g

Points

かつおをいつもと違ったみそ味で！
 ビタミンB群、A、鉄分がたっぷり！



作り方

- ①かつおは薄切りにする。青じそはせん切りにする。
- ②長ねぎとしょうがはみじん切りにしてAの調味料と合わせる。
- ③丼にご飯をよそい、かつおを並べて、②をかけ、青じそといりごまを散らす。

【献立例】

かつおのつけ丼、キャベツのかんきつもみ、すまし汁