

# ほくほく鬼北 家族の絆

## 4人一緒に幸せの象徴

津野の

かずひこ  
一彦さん  
香織さん  
かいせい  
海惺くん  
かなと  
奏人くん



近永の津野さん家族。2人の兄弟を中心に笑顔が絶えない賑やかな家族です。

生まれてからずっと鬼北町で育った一彦さん。一度は町外へ出たものの、「子どもたちには田舎でのびのび育ってほしい」と3年前、再び鬼北町へ帰郷しました。

現在、土日や昼夜関係なく働いている一彦さん。その仕事の関係で、なかなか一緒に過ごせる時間がない津野さん家族ですが、休みの日にはアウトドアや買い物など、「とにかく家族一緒に出掛けるようにしている」と言います。最近の定番は、夏ならではの「プール」。お父さん大好きな長男の海惺くんと次男の奏人くんは、お父さんと一緒に遊べるこの時間を、とても楽しみにしているそう。

また、香織さんが自動車免許を持つていないこともあり、普段の買い物でも家族4人で行くことが多い津野さん家族は、周りの友人からも「仲良し家族」と評判。一彦さんは「一緒に過ごせる時間は貴重な時間。大切にしていきたい」と話していました。「家族思いで優しい」一彦さんと「いつも笑顔の明るい」香織さんが築き上げてきた家族。家族が一緒にいることの楽しさ、そして一緒にいられることの幸せを、全員が日々噛みしめている家族です。

今回は、一彦さんの弟である津野和哉さんご家族です。

### 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

#### これならできる！食生活改善のヒント“減塩”『魚のカリカリチーズ焼き』

年に一度は健診を受けていますか。健診結果がすべて異常なしという人はそうはいませんが、改善したいなと思う人はまず食事から見直してみましょう。

血圧が気になる方は、まずは塩分を減らしましょう。

減塩のポイントは①だしをしっかりとる②香味野菜や香辛料を味のポイントに使う③焦げ目の香ばしさやごま油等の風味やコクを活かす④1品だけ(好物の料理)しっかり味付けして、献立にメリハリをつける。また、食べる時にも⑤汁物は汁を残す⑥かけ醤油を控え小皿にとってつけるなど、食べ方を変えるだけでも減塩になります。他にもカリウムや食物繊維を含む野菜や海藻類、果物をとるようにし、毎日の食事をちょっと改善しましょう。

#### 材料(4人分)

白身魚…4切れ(280g)、料理酒…大さじ1  
A=パン粉…大さじ4、粉チーズ・にんにく(みじん切り)・パセリ(みじん切り)・アーモンド(みじん切り)…各大さじ1、オリーブ油…大さじ3

【付け合せ】ピーマンソテー・粉ふき芋

#### 1人当たりの栄養量

エネルギー：269Kcal たんぱく質：17.9g 塩分相当量：0.5g

#### 作り方

- ①白身魚は料理酒をふりかけておく。
- ②天板に①の魚を並べ、その上にAをかけ、210℃のオーブンで約15分焼く。
- ③ピーマンソテーと粉ふき芋を添える。

#### Points

パン粉、アーモンドでカリカリした食感・香ばしさも加わりおいしさアップ！

