

# 子どもの笑顔は元気の証

津野の

和哉さん かずや  
 智穂さん ちほ  
 遥風ちゃん はるか  
 永伍くん えいご



永野市の津野さん家族。漫才のような親子の絶妙な掛け合いが魅力的な家族です。同じ敷地内に四世代の家族が一緒に住んでいる津野さん家族。今では当たり前のように助け合いながら生活している津野さん一家ですが、3年前までは香川県で家族3人での暮らしをしていました。「一人で一生懸命頑張っている感じだった」と、智穂さんは当時の子育てを振り返ります。

そして、長男の永伍くんを妊娠中に2人の故郷である鬼北町へ。祖父母や曾祖父母という力強い存在が身近にできたことで、「カリカリせずにつっくり子育てができる」と智穂さんにはにっこり。子育ての大変さを実感しているからこそ、感謝の気持ちは忘れません。子どもたちも、毎日遊びに行くほど4人のことが大好きです。一緒に稲刈りをしたり、バーベキューをしたりと、日々四世代の絆を深めています。

活発でムードメーカー的存在の長女の遥風ちゃんといつもマイペースな永伍くん。そんな2人のことを「いつもニコニコ楽しければそれでいい」と話す和哉さんに、「元気が一番よね」と返す智穂さん。目を細めながら話す2人の視線の先には、満面の笑みを浮かべて、はしゃぎまわる遥風ちゃんと永伍くんの姿がありました。

今回は、智穂さんと奥さんが職場の同僚である芝智弘さんご家族です。

## 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近永支部一

### これならできる！食生活改善のヒント“血糖値が高い人へ”『きのこのハンバーグ』

鬼北町特定健診結果では、受診者の48.9%の人が糖尿病または糖尿病予備軍、つまり2人に1人は食事や運動等何らかの改善が必要ということです。糖尿病が重症化して、脳卒中や透析とならないために、できることから取り組んでみませんか？

#### 【食生活改善の5つのヒント】

- ①菓子類・甘い飲み物は控え、栄養バランスのよい食事を②腹八分目で3食均等に食べる③野菜から食べ始めて、ごはんなどの主食を最後にとる④食物繊維を含み低カロリーの野菜や海藻・きのこ類を食べる⑤アルコールは適量に



#### 材料(4人分)

合挽きミンチ…120g、木綿豆腐…160g、玉ねぎ…80g、えのきだけ…80g、塩…小さじ1/5、こしょう…少々、卵…1/2個、パン粉…1/2カップ、サラダ油…大さじ1、料理酒…大さじ1、大根おろし…50g、ポン酢…大さじ4、ねぎ…10g

#### 1人当たりの栄養量

エネルギー：207Kcal たんぱく質：12.4g 塩分相当量：1.0g

#### Points

えのきだけの他、しめじやごぼうでも同様にカロリー控えめのハンバーグになります。

#### 作り方

- ①玉ねぎはみじん切り、えのきだけは1cm長さに切る。豆腐は重石をして水きりをする。
- ②ボウルに材料を全部入れよくこねる。楕円形に丸め、空気を抜き形をととのえる。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、強めの中火で両面焼き、火を弱めて料理酒を入れて蓋をし、中まで火が通るように焼く。
- ④皿に盛り付け、大根おろし、ポン酢、ねぎの小口切りをのせる。

※その他のソース例【デミグラスソース…大さじ2、みりん…大さじ1、トマトケチャップ…大さじ2、顆粒コンソメ…少々】