

# ほくほく鬼北 家族の絆

## ますます賑やか家族に…

武田<sup>たけだ</sup> 誠<sup>まこと</sup>さん  
 颯<sup>そう</sup>くん 真代<sup>まよ</sup>さん  
 海<sup>かい</sup>くん



奈良の武田さん家族。「家族一緒が一番楽しい」仲良し家族です。

休日には、家族と過ごす時間を大切にしている誠さん。自分自身が、幼い頃さまざまなことを体験した思い出から、颯くんと海くんにも「いろいろなことに挑戦してほしい」と、海や山などさまざまな場所と一緒に出掛けて行きます。もちろん颯くんと海くんも、お父さんと一緒のお出掛けが大好きです。

そんなお父さん大好きな2人、「しっかり者」の颯くんと「お調子者」の海くんは、性格は正反対だけど、遊ぶのもいたずらするのにも、いつも一緒の仲良し兄弟なのだそう。そんな2人にもうすぐ3人目の弟妹が生まれます。赤ちゃんの誕生を「楽しみ」とにっこり笑う颯くんと海くん。「よしよしとかオムツを換えるとか、してあげたいことがいっぱいある」と嬉しそうに話し、「お兄ちゃん」になる準備は万全です。そんな2人を見つめながら真代さんは、「3人がどんな兄弟になっていくのか、今から楽しみ」と目を細めていました。

この号が出るころには家族が1人増え、ますます賑やかになっている武田さん家族。その家の外には、いつも子どもたちの賑やかな声が響いています。次回は、ご近所付き合いのある武田寿彦さんご家族です。

### 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

#### コレステロールが気になる方へ『(干物魚や海藻を使った)ちらしずし』 (中性脂肪・LDLコレステロールが高い、HDLコレステロールが低い)

肉の脂肪をとりすぎないことが大切です。一方、魚に含まれる油(DHA・EPA)はコレステロール・中性脂肪値の改善に効果的です。積極的にとりましょう。野菜や海藻類に含まれる水溶性食物繊維や大豆製品もコレステロールの吸収を穏やかにする働きがあります。また、糖分やアルコールは、とりすぎると体内で中性脂肪に変わるので注意が必要です。



#### 材料(4人分)

- ご飯…600g
- 合わせ酢A(酢…大さじ2、塩…小さじ2/3、砂糖…大さじ2)
- 干物魚…160g、きゅうり…1本、塩…少々、かまぼこ…1/4本、
- カットワカメ…2g、生姜…10g、梅干し…1個
- 炒り白ごま・焼きのり(もむ)…適宜

#### 作り方

- ①温かいご飯に合わせ酢Aをかけて混ぜ、すしめしを作る。
- ②干物魚はオーブントースターで焼き、骨と皮を除いてほぐす。きゅうりは薄い輪切りにして塩をしてしんなりしたら水気を絞る。かまぼこは細切りにする。カットワカメは水で戻し水気をきる。生姜は千切り、梅干しは細かくたたく。
- ③すしめしに②を加えてさっくりと混ぜ、器に盛って、ごま・もみのりを飾る。

#### 1人当たりの栄養量

エネルギー：353Kcal たんぱく質：13.1g 食塩相当量：2.2g

#### おすすめコメント【ちらしずしに向く具】

焼いてほぐした甘塩ザケ、シラス干し、ハム、ツナ、油揚げ、かまぼこ、人参、三つ葉、グリーンアスパラガス、れんこん、さやいんげん、さやえんどう、きのこ、みょうが、青じそ、炒り卵なども合います。  
 ※献立組み合わせ例：揚げ出し豆腐、ごまあえ、すまし汁