

大好きな家族と繋ぐ絆

武田^{たけだ} 寿彦^{としひこ}さん
 隆明^{たかあき}さん
 ミネ子^こさん
 里美^{さとみ}さん
 絆^{きつな}ちゃん



奈良の武田さん家族。いつも笑顔が絶えない仲良し家族です。

阪神淡路大震災の経験者である寿彦さんと里美さん。そんな2人の間に、東日本大震災の年に子どもが誕生。「絆」と名付けられました。そんな絆ちゃんはいつとも家族の中心。自宅でささやかなパーティをしたり、イベントのある日には一緒に出掛けたりと、絆ちゃんと過ごす時間はいつも楽しさに満ちています。絆ちゃんのことを「2人にはないものを持っている」と話す寿彦さん。負けず嫌いで繊細な絆ちゃんは、「一人でも力強く生きられるほどしっかりした子に」「思いやりのある、人の痛みが分かる子に」と、寿彦さんと里美さんそれぞれの願いを受けて、日々成長しています。

隆明さんとミネ子さんにとっても、絆ちゃんの存在はもちろん特別です。絆ちゃんのことを「宝物」と話し、いつも温かい目で見守っています。一方、県外出身の里美さんにとっては、隆明さんとミネ子さんこそが心強い存在。「近くにいるから安心できるし、毎日笑っていられる」と笑顔で感謝の気持ちを口にしています。

寿彦さんにとっても里美さんにとっても、「家族が一番ホッとできる存在」。みんなが家族を想い合う武田家には、いつも穏やかな空気が溢れています。

今回は、寿彦さんの仕事がきっかけで知り合った伊原達也さんご家族です。

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

野菜をしっかり食べよう「毎日プラス一皿の野菜」『キャベツのミルクスープ』

第2次健康日本21(国の健康づくり計画)では高血圧改善の一環として栄養(減塩、野菜・果物の摂取増加、肥満者の減少)の目標が決められており、成人の1日の野菜摂取量350gを目指していますが、現状では283gとなっているそうです。

あと一皿(70~80g)の野菜料理をプラスして栄養バランスのよい食生活をおくりましょう。

【野菜を食べやすくするためには】

野菜は煮るとやわらかくなり、かさも減ってたくさん食べられます。刻んで繊維を切ったり、塩でもんだり、和え衣を多めにするなどの工夫をすると食べやすくなります。

材料(4人分)

キャベツ…200g、じゃがいも…小2個、鮭缶…1缶(150g)、
 そら豆…12粒、玉ねぎ…50g、にんじん…40g、バター…大さじ1
 A=水…1.5カップ、鶏ガラスープの素…小さじ2、ローリエ…1枚、
 牛乳…1.5カップ、塩・こしょう(黒粗挽き)…各少々

キャベツたっぷり!ビタミンCの他タンパク質やカルシウムなどの栄養も豊富な具たくさんスープ

1人当たりの栄養量

エネルギー：225Kcal たんぱく質：15.2g 食塩相当量：0.8g

作り方

- ①キャベツはざく切り、じゃがいもは皮をむいて薄切りにする。そら豆はさやから出してゆで、薄皮をむく。玉ねぎは薄切り、にんじんは短冊切りにする。
- ②鍋にバターを溶かして玉ねぎ、にんじんを炒める。じゃがいもとAを加えてじゃがいもがやわらかくなるまで煮たら、キャベツを入れる。
- ③②に鮭缶を缶汁ごと入れ、ひと煮立ちしたら牛乳とそら豆を加え、塩・こしょうで味をととのえる。
- ④器に盛って粗挽きこしょうをふる。

