

第2の人生を歩む、この町で

大田黒

光弘さん みつひろ

千鶴子さん ちづこ



国遠の大田黒さん家族。お互いを思いやっている仲のいい夫婦です。

兵庫県西宮市から、光弘さんの故郷である熊本県へ移住を考え始めていた頃、2人は千鶴子さんが生まれ育った鬼北町(旧広見町)を訪れました。光弘さんは広大な自然に囲まれた鬼北の景色を見て、「あまりの美しさに感動し、すぐに鬼北町への移住を決意した」と言い、平成18年に鬼北町民となりました。

光弘さんの朝の日課は約6kmの散歩だそうで、千鶴子さんは「少し歩きすぎ」と心配な様子。しかし、この散歩中に顔見知りとなった人に誘ってもらった「老人会」に加入したことがきっかけで、光弘さんの交流の輪が広がりました。「老人会から学ぶことはたくさんあって楽しい」と、笑顔で話す光弘さんにとって老人会は、とても大切な存在です。

そんな光弘さんを優しい眼差しで見つめる千鶴子さんは約45年ぶりの帰郷に「やっぱりいい所やね」と目を細めていました。

鬼北町に移住して10年、すれ違う人があいつつしてくれたり、野生のタヌキと遭遇したり、21時には町から灯りが消えたり、と、都会では考えられない光景に驚くこともしばしばあったと言う光弘さんと千鶴子さん。しかし、「鬼北町民は優しい人ばかり。景色も美しく、移住して本当によかった」と、鬼北町での暮らしを満喫しているようでした。

今回は、千鶴子さんの同級生である、高田良宗さんご家族です。

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

中高生の食事 『ごはんの簡単グラタン』

成長期の真っただ中、部活動などでの運動量も多い反面、ダイエット志向や食事リズムの乱れなどの問題が増えるので要注意。食事内容の偏りや欠食が続くと、栄養の過不足が起り、発育に支障をきたし、体調を崩すこととなります。朝、食欲がないのは睡眠不足や夜食が原因であることが少なくありません。生活と食事のリズムを見直すことが大切です。

成長に見合った栄養をとるには、栄養バランスのよい食事を1日3食規則正しくが基本。主食・主菜・副菜をそろえれば、必要な栄養素がそろいます。

1日の活力源として重要な朝食をきちんととると、代謝が上がり太りにくく、運動や学習能力がアップします。高校生になり給食が終了すると、牛乳・乳製品が不足しがちなので、朝食や間食でとる習慣をつけることが望ましいです。

【こういうのはNG! 肥満、やせ、生活習慣病の予備軍へ】

①朝食抜き ②スナック菓子など間食のし過ぎ ③夜更かし ④野菜不足・脂肪過多



ホワイトソースなしでもクリーミー。手近な材料で栄養を!

材料(4人分)

ごはん…500g、プロセスチーズ…80g、A(牛乳…3カップ、にんじんすりおろし…20g、削りガツオ…小袋2袋(5g)、塩…小さじ1/3、こしょう…少々、バター…大さじ1)

1人当たりの栄養量

エネルギー：403kcal たんぱく質：13.6g 食塩相当量：0.7g

作り方

- ①鍋にごはんとAを入れて混ぜ、ごはんが牛乳を吸い込むまで温める。
- ②耐熱皿に①を平らに入れ、チーズを細切りにして乗せ、オーブントースターで約5分、焼き色がつくまで焼く。