

ほくほく鬼北 家族の絆

家族の笑顔が元気の源

古用

勝昭さん かつあき
澄さん すみ
文さん ふみ
旭くん あさひ
光くん ひかる



清水の古用さん家族。体を動かすことが大好きな元気いっぱい家族です。

勝昭さんと澄さんの毎朝の日課、それは、今日のスケジュールを確認すること。そして、2人の一日がスタートします。「何をやるにも2人一緒」と話す勝昭さんと澄さんの趣味は、ゲートボールやクロツケー。年に数回開催される各大会に向けて、地域の人たちとともに日々練習に励んでいます。その中で、以前、保育所に勤務していた澄さんは、当時受け持った子どもたちの保護者と再会することも多いそう。「懐かしい顔ぶれに会えるのも楽しみの一つ」と、嬉しそうに話していました。

隣に住む孫の旭くんと光くんは、おじいちゃんとおばあちゃんが大好き。勝昭さんと澄さんは「孫と過ごす時間はとても楽しく、「元気をもらおう」と話し、「孫がもう少し大きくなったら、一緒に旅行に行きたいね」と、孫の成長とともに広がる夢を膨らませていました。

結婚生活47年間で、けんかをした記憶がないというほど、とても仲睦まじい勝昭さんと澄さん。照れながらも「良い人と巡り合えてよかった」と、声をそろえます。これからも2人が生まれ育った大好きな愛治地区で、好きな家族に囲まれながら、幸せな人生を歩まれることでしょう。

今回は孫同士が同じ保育所に通っている毛利和男さんご家族です。

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

やさしい介護食 『魚と豆腐のちり蒸し』

「食べること」は、楽しみや生きがいの上からも重要ですが、加齢に伴って食事に関するさまざまな機能に変化が生じてうまく食べられなくなることもありますね。

咀嚼・嚥下機能が落ちた方の食事というと、刻んだり、どろどろにつぶしたり…を思い浮かべる人も多いでしょう。しかし、かぶやかぼちゃ、芋などはやわらかく煮るだけで、上あごと舌の先でつぶして食べられる人や、歯がなくても歯茎で噛める人、好きなものなら苦もなく食べるという人もあります。

その人の機能をよく観察し、持てる力をできるだけ生かすことを基本に、また、料理本来の姿や味わいをなるべく生かすことを忘れず、下記のような調理の工夫を心がけましょう。

①肉も野菜も繊維に直角に切る。筋をたたく。麺は食べやすい長さに切るなど②加熱時間を長くする。固い食材は下ゆでする。肉や魚は蒸す。③煮汁や汁物にとろみをつける。あんかけにする。④とろみや粘りのある食材を利用する。かぶ・山芋・れんこんのすりおろしなど



蒸した魚は身がしっとりやわらかい

材料(4人分)

切り身魚(タイ・タラ・サケなど)…80g×4切れ、塩…1g、酒…大さじ1、昆布…5cm×4枚、豆腐…1丁、しめじ…1/2袋、三つ葉…1/2わ、大根おろし…200g、七味唐辛子…少々、ポン酢…大さじ2

作り方

- ①魚は一口大にそぎ切りし、塩と酒をふる。豆腐は1cmの厚さに切る。
- ②器に昆布を敷き、豆腐、魚、豆腐の順にのせてしめじを添える。
- ③大き目の鍋に湯を3cmほど張って器を入れ、蓋をして7~8分中火で蒸す。三つ葉を2cmの長さに切ったのせ、蓋をして火を消す。器を取り出し、大根おろし、七味唐辛子、ポン酢をかける。

1人当たりの栄養量

エネルギー：179.4kcal たんぱく質：23.5g 食塩相当量：1.1g