

ほくほく鬼北 家族の絆

人から人につなぐ絆リレー

No.71

あなたの夢は私の夢

毛利

かずお
和男さん
はるみさん



畔屋の毛利さん家族。いつも笑顔が絶えない明るい家族です。

手を取り合い、二男一女を育て上げた和男さんとはるみさん。隣には同じく二男一女の父となった、長男家族が暮らししています。その息子夫婦の姿に「自分たちの姿を重ねてしまおう」と話す2人は、少しでも息子たちの力になりたいと、日々孫のお世話に奮闘中。「わんぱくで大変」という言葉とは裏腹に、その表情は喜びに満ちています。

中学卒業後、大工の道に進んだ和男さんは、我が子が楽しそうに高校へ通う姿に感化され一大決心。はるみさんの「今やりたいことをやってほしい」という心強い後押しもあり、子どもたちの独立を機に、定時制の高校へ進学しました。はるみさんに支えられながら、仕事と学業を両立してきた和男さん。2年のときには、「第53回愛媛県高等学校定時制通信制生徒生活体験発表大会」で優秀賞を受賞するなど、輝かしい成績を収め、今年度卒業を迎えます。和男さんは「念願の高校生活を謳歌できてよかった」と、笑みを浮かべ振り返っていました。

「死ぬまでにやりたいことを一つ達成できたので、また次の目標を見つけ挑戦したい」と、常に向上心を持ち続ける和男さん。これからはるみさんの明るさに包まれながら夫婦二人三脚で歩んでいきます。次回は、和男さんの同級生である渡辺誠さんご家族です。

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

いつまでも健康な骨を保つために『いかと水菜のチヂミ』

寝たきりになる原因の第3位は転倒による骨折だといわれています。丈夫な骨を保つことは、年齢を重ねても充実した生活を過ごすために大切なことです。

骨は常に古い骨から新しい骨に作りかえられています。丈夫な骨を作るには、まずは1日3度の規則正しくバランスのとれた食事。特に、カルシウムやたんぱく質、ビタミンDなどをしっかりととりましょう。そして、無理なダイエットはしないことや、適度な刺激が骨を強くするので、年齢や体力に合わせた軽い運動や軽い日光浴（日光を浴びることでカルシウムの吸収を助けるビタミンDは体内で合成できる）も大切です。

【カルシウムを多く含む食材】

▶牛乳1本：227mg▶ヨーグルト100g：120mg▶小松菜1／4束：21mg▶水菜1／2束：66mg▶ごま小じ1：36mg▶ししゃも2尾：165mg▶木綿豆腐1／4丁：120mg

材料（4人分）

いか…80g、水菜…240g、白ねぎ…40g、炒りごま…小さじ2、にんにく…1かけ、卵…2個、A＝（小麦粉…70g、水…60cc、鶏ガラスープの素…小さじ2）、ごま油…小さじ1、ポン酢しょうゆ…大さじ1強

1人当たりの栄養量

エネルギー：168kcal たんぱく質：10.3g
食塩相当量：1.2g カルシウム：173mg

作り方

- ①いかは食べやすい大きさに切る。水菜は3cmの長さに切る。白ねぎは縦に切り込みを入れて芯をとり、5mm角に切る。ごまは細かくすり、にんにくはすりおろす。
- ②ポウルに卵を割り入れて溶きほぐし、Aの材料を加えて混ぜ合わせる。
- ③②に①の材料を入れて混ぜ合わせる。
- ④フライパンにごま油を熱し、③を1人分ずつ入れて平たく伸ばし、両面を色よく焼く。食べやすい大きさに切ってポン酢しょうゆを添える。



カルシウムたっぷり、おかずにもおつまみにもバッチリ！