

# 家族の時間は安らぎの時間

室 拓郎さん 暁衣さん

逢菜ちゃん 結逢ちゃん 陽向くん



小松の室さん家族。3姉弟を中心に、笑い声の絶えない、明るい家族です。妹や弟の面倒見が良い長女の逢菜ちゃん、歌が大好き。テレビから流れてくる音楽に合わせて、一緒に踊ったり歌ったりするのが得意です。そんな元氣いっぱいのお姉ちゃん2人の背中を必死に追いかけて、すくすくと成長している長男の陽向くん。たまに喧嘩もしますが、いつも一緒に仲良く3姉弟です。

暁衣さんの育児休暇が明け、現在、共働きの拓郎さんと暁衣さん。「仕事で疲れて帰って来ても、「パパ」「ママ」と駆け寄って来てくれる子どもたちの姿を見ると、疲れが吹っ飛ば」と声をそろえます。2人にとつて、子どもたちは、とても大きな存在です。また、暁衣さんは、「嫌な顔ひとつせず、家事や子育てに協力してくれる夫の存在は大きい」と、感謝の思いを話していました。

現在、育ち盛りの逢菜ちゃん、結逢ちゃん、そして、陽向くん。年に2、3回行く動物園では、行くたびに動物へ興味を示すようになったり、動物の名前が言えるようになっていたり、子どもたちの成長を実感できる瞬間だそうです。これから、もっとさまざまなことができるようになる3人に、拓郎さんと暁衣さんは、「子どもの成長とともに思い出作りをしていきたい」と、優しさに満ちた眼差しで話していました。今回はご主人が拓郎さんの後輩である酒井庸裕さんご家族です。

## 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

### 『おろし煮そば』

鬼北町食育推進計画(楽鬼プラン)では、「きほくちょう」の文字を使って食育のキャッチフレーズを作っています。このコーナーで順次紹介していきます。

#### きほくちょうの⑤「運動と食事のバランスを考えて食べる」

いつまでも健康に暮らすためには、毎日の生活習慣・食習慣が大切。また、日常生活の中で積極的に活動(階段を使う、できるだけ歩くなど)したり、自分にあった運動を継続するなど、エネルギーを消費して内臓脂肪を増やさないようにし、適正体重を維持しましょう。

適正体重とはBMIで知ることができます。18.5以上25未満です。BMIが高い(太りすぎ)方は、食事に気を付けながら、運動もあわせて取り組んでみましょう。

BMI = 体重kg ÷ 身長m ÷ 身長m (例: 身長150cm、体重50kgの場合 50 ÷ 1.5 ÷ 1.5 = 22.2)

①食事は規則正しく、②脂質を選んで、摂り過ぎない、③間食・飲酒に注意!、④野菜をしっかりと摂取、⑤運動も大切

#### 材料(4人分)

茹でそば…680g、豚もも薄切り肉…200g、片栗粉…大さじ2、干しいたけ…20g、水…6カップ、大根…300g、小松菜…200g、油揚げ…1枚、みりん…大さじ2、酒…大さじ4、しょうゆ…大さじ2、削り節(小袋)…2袋、長ねぎ(小口切り)…10cm、柚子の皮…適量

#### 1人当たりの栄養量

エネルギー: 495Kcal たんぱく質: 24.5g 食塩相当量: 1.4g

#### 作り方

- ①干しいたけは洗って、6カップの水で戻す(戻し汁はとっておく)。大根はすりおろし、水気を切る。戻した干しいたけは半分に切り、小松菜は4cm長さに切る。油揚げは油抜きをし、短冊に切る。
- ②鍋にみりんと酒を入れて火にかけ、アルコールが飛んだら、しいたけの戻し汁としょうゆを加える。
- ③②の鍋に①の干しいたけ・油揚げを加える。
- ④豚肉は一口大に切り、片栗粉をまぶす。③がひと煮立ちしたら、豚肉と小松菜を加え火を通し、削り節を加え混ぜる。
- ⑤茹でそばはさっと茹で、水気を切って器に盛り付け、④をかける。大根おろし、小口切りにしたねぎと千切りにした柚子の皮をのせる。

