

子どもの成長とともに広がる夢

松本

拓也^{たくや}さん

佳奈^{かな}恵さん

琥太郎^{こたろう}くん

龍之介^{りゅうのすけ}くん

りんちゃん



延川の松本さん家族。3兄妹を中心に、いつも笑顔が溢れている家族です。

「3人とも自由人なんです」と、拓也さんと佳奈恵さんが口を揃えるほど、動き回ることが大好きな琥太郎くん、龍之介くん、そして、りんちゃんの3人。家の周りで遊び始めると、しばらく帰つてこないこともしばしば。けんかをすることもありすが、いつも一緒の仲良し3兄妹です。サッカーの龍之介くん、松本家のムードメーカーの龍之介くん、そして、天真爛漫なりんちゃん。両親は「それぞれの個性を活かして、元気に成長してほしい」と、笑顔で話していました。

明るい雰囲気と優しい笑顔が印象的な拓也さんと佳奈恵さん。しかし、お互いの性格は真逆だと言います。佳奈恵さんは「それが逆にお互いをカバーし合えて良いのかな」と、にっこり笑顔。

日に日にいろいろなことができるようになる子どもたちに、日々喜びを感じている拓也さんと佳奈恵さん。釣りが趣味の拓也さんは、琥太郎くんがもう少し大きくなったら、一緒に釣りに行く約束をしているそう。琥太郎くんは早く行きたいと言わんばかりに、目を輝かせながら「楽しみ」と満面の笑みを浮かべていました。これから先に広がる未来、松本さん家族にいくつもの思い出が刻まれていくことでしょう。今回は松本さん家族の近所に住む小玉翼さんご家族です。

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日吉支部一

高齢期をいきいきと～低栄養予防のための食生活 『うすぎり肉でロール酢豚』

年齢とともに、身体的な能力や精神的な機能がある程度低下するのは、やむを得ないことです。しかし、何もしないでいると、知らず知らずのうちに心身の衰えが進み、低栄養やロコモティブシンドローム（運動器症候群）、認知症を引き起こす可能性があります。年齢による身体の変化をきちんと知り、高齢期をいきいきと上手に過ごしましょう。低栄養予防には、バランスの良い食事を1日3食とり、たんぱく質やカルシウム、ビタミンなどの栄養をしっかり補給することが大切です。特に、肉・魚・卵などを十分とりましょう。

材料（4人分）

豚もも肉（しゃぶしゃぶ用）…160g、長ねぎ…20g、しょうが…8g、にんじん・玉ねぎ・たけのこ…各120g、ピーマン…80g、しめじ…60g、調味料A（酢…大さじ2、砂糖…大さじ3、しょうゆ…大さじ3、ケチャップ…大さじ2、水…1カップ、片栗粉…大さじ1・1/3）、ごま油…小さじ2、塩・酒…各少々、片栗粉…適量

1人当たりの栄養量

エネルギー：217Kcal たんぱく質：10.6g 食塩相当量：2.1g

作り方

- ①豚肉は塩、酒で下味をつけ、肉を広げて片栗粉をふる。肉の上にみじん切りにした長ねぎとしょうがを置き、ロール状に巻く。フライパンにごま油小さじ1を熱し、ロール状に巻いた肉を転がしながら焼いて皿に取り出し、半分に切る。
- ②野菜は食べやすく切り、茹でる。
- ③フライパンにごま油小さじ1を熱し、②の野菜をさっと炒め、①の肉と、あわせておいたAの調味料を加え、よくからめながら炒める。

食べやすさを考慮し、薄切り肉をロール状に巻きました。

