

ほくほく鬼北 家族の絆

人から人につなぐ絆リレー

No.84

新たに増える家族とともに

小玉

翼さん

祥子さん

虎太郎くん

羽琉ちゃん



小松の小玉さん家族。いつも笑い声が絶えない明るい家族です。

お互いの先輩の結婚式の二次会で出会った翼さんと祥子さん。3年前、翼さんの仕事の関係で鬼北に引っ越してきました。「最初は初めての土地に不安もあった」と話す祥子さんですが、「地域の方々が温かく、自然も豊かで、とても子育てしやすい環境。毎日が楽しい」と、鬼北での生活に大満足。

天真爛漫な虎太郎くんは、両親が「口が達者」と声をそろえるほど、お喋りが上手。最近では、近所のお店に1人でおつかいにも行けるようになりました。そして、妹の羽琉ちゃんは、「変顔」をして周りを笑わせるのが得意なおてんばな女の子。また、最近歩けるようになり、大好きなお兄ちゃんの後をいつも追いかけています。そんな2人の名付け親は翼さん。「虎のように強く」「羽のように優しく」という願いが込められています。

近所でも「瓜二つ」と評判の翼さんと虎太郎くん。現在、男の子を妊娠中の祥子さんですが、「お腹の子のエコー写真も、主人そっくりなんです」と「瓜三つ」の兆しに、笑みを浮かべます。夏には家族が1人増え、ますます賑やかになる小玉さん家族。これから先、家族5人の思い出が数えきれないほど刻まれていくことでしょう。今回は翼さんと同じく駐在所に勤務し、翼さんの先輩である木村力さんご家族です。

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

高齢期をいきいきと～ロコモ予防のための食生活 『かぶと鶏肉のゆずみそかけ』

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、低栄養や認知症、ロコモティブシンドローム(骨や関節、筋肉など、身体を支えたり動かしたりする運動器の機能が低下し、日常生活に支障が出た状態)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、食事や生活習慣に気を付け、高齢期をいきいきと上手に過ごしましょう。

材料(4人分)

鶏もも肉…240g、かぶ…4個、小松菜…200g、ゆずの皮…少々、調味料A(だし汁…1カップ、みりん…大さじ2)、調味料B(白みそ…60g、砂糖…大さじ1・1/3、酒…大さじ2)

1人当たりの栄養量

エネルギー：217Kcal たんぱく質：11.8g 食塩相当量：1.1g

作り方

- 鶏肉は一口大に、かぶは食べやすい大きさに切る。
- 鍋にAの調味料を煮立たせ、①の鶏肉を入れてひと煮立ちさせる。かぶも入れ、やわらかくなるまで煮る。小松菜はさっと茹でて3cm長さに切って鍋に加える。
- 小鍋にBの調味料を入れ、加熱しながらよく練り、刻んだゆずの皮を入れてさらに練る。
- 器に②を盛り付け、③のゆずみそをかけ、細かく刻んだゆずの皮を添える。

鶏肉は弱火で茹でると肉が縮まず、やわらかくなります。

