

子どもが輝く瞬間を

藤堂

栄司さん

桐子さん

絢美さん

紗妃ちゃん



東仲の藤堂さん家族。笑顔が素敵な仲良し家族です。

太陽のようにいつも明るく元気な桐子さんと、一步引いて家族を優しく見守っている栄司さん。そんな対照的な両親の愛情に包まれながら、絢美さんと紗妃ちゃんはすくすくと成長してきました。これから輝かしい未来が待っている2人に対し、桐子さんは「自分のやりたいことを見つけて、健康第一で頑張ってほしい」と、エールを送っていました。

現在、ダンスチーム「広蓮」で活躍している絢美さんと紗妃ちゃん。「練習が大変な分、皆と息を合わせ完成した時が嬉しい」と声を揃えます。一方、両親は笑顔でハツラツとした踊りを披露する子どもたちの姿に毎回感動をもらっているそう。また、去年は「高知よさこい祭り」に初めて参加した広蓮。いつもはビデオカメラを駆使する栄司さんですが、この日はチームの勇姿を写真に納めようと、カメラに初挑戦しました。「シャッターを押すタイミングが難しい」と話す栄司さんですが、撮影した写真は保護者の皆さんに大好評！それ以来、カメラにはまっている栄司さんは、「これからも良い瞬間を納めていきたい」と笑顔で話していました。

笑顔が絶えない藤堂さん一家の夢は、「皆でデイズニールランドに行くこと」だそうです。次回は、桐子さんと奥さんが同級生である福鹿明さんご家族です。

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

糖尿病予防の食事①『かきと豆腐のみそ炒め』

日本人は糖尿病になりやすい、糖尿病予備軍が増えている、糖尿病の重症化を予防することが必要…など、最近メディア等で糖尿病に関する事柄をよく見聞きします。鬼北町でも国保医療費のうち糖尿病での医療費が上位となっています。糖尿病になると通院の手間、医療費等負担が大きくなります。「生活習慣病のため予防できる」ものなので、食事や生活習慣等に気を付け予防したいものです。食事で気を付けることを3回シリーズで掲載します。ぜひ、参考にしてください。

【食事で気を付けること】①栄養バランスが1番、炭水化物は極端に制限しない。②毎食、肉・魚介・卵・大豆製品のどれかを食べる。③規則正しく3回の食事 ④食べる順番（野菜→肉魚→ご飯）や時間帯（夜9時以降は飲食を控える）も考慮する。



材料(4人分)

かき…280g、木綿豆腐…1丁、さやえんどう…40g、長ねぎ…20g、生姜…10g、サラダ油…大さじ1、調味料A(生姜汁…小さじ1、酒…小さじ2)、調味料B(みそ…48g、砂糖…4g、酒…小さじ2、こしょう…少々、だし汁…40ml)

1人当たりの栄養量

エネルギー：181kcal たんぱく質：13.0g 脂質：8.6g
炭水化物：11.8g 食塩相当量：1.7g

作り方

- ①かきはざるに入れて振り洗いしAをかける。豆腐は軽い重石をして水気を切り、縦半分にし1cm幅に切る。さやえんどうは筋を取って茹で、斜め半分にする。長ねぎ、生姜はみじん切りにする。Bを混ぜ合わせ、調味料を作っておく。
- ②中華鍋に油を熱し、長ねぎ、生姜を炒めて香りを出し、かきを炒める。かきがふっくらしてきたら豆腐を入れ、Bの調味料を加えて、豆腐が崩れないように炒め、最後にさやえんどうを入れて仕上げる。