

# ほくほく鬼北 家族の絆

人から人につなぐ絆リレー

No.95

## ラブ&ピースで深まる絆

福鹿

あきら  
明さん

りえ  
理恵さん

はのん  
巴音さん

もね  
文音さん

まいん  
希音ちゃん



清延の福鹿さん家族。漫才のような掛け合いで場を和ませてくれる仲良し家族です。この春から大学に進学する長女の巴音さんの将来の夢は、明さんと同じ「学校の先生」になること。ダンスチーム広蓮の指導者としても活躍している明さんと理恵さんの背中を見て、「楽しみながらスキルを磨く方法」を学んでいます。一方、次女の文音さんは「曲がったことが大嫌い」と家族が口を揃えるほど、正義感に満ちた皆の頼れる存在。そして、天真爛漫な三女の希音ちゃんは料理が得意。共働きで忙しい両親に代わって、よくご飯を作ってくれるそう。3姉妹はその名の通り、それぞれの色を持った「音」を奏でています。

自他ともに認める「真逆の性格」の明さんと理恵さん。しかし、「自分がないものを持っているからこそ助け合える」と、互いを尊敬しています。特に、明さんの超ポジティブ精神には理恵さんをはじめ、巴音さんと文音さんも「自分がよくよ悩んでいるのが馬鹿らしくなる」と話すほど、その前向きな姿に助けられています。

今回、明さんを筆頭に家族全員が好きなロックバンド・B、Zの決めポーズで撮影。「これからも人と人とのつながりを大切に感謝しながら、さまざまなことに挑戦していきたい」、そう話す明さんと理恵さんの言葉に、子どもたちはじっと耳を傾けていました。

次回は、奥さんが理恵さんと同級生である酒井理さんご家族です。

### 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

#### 糖尿病予防食は適量とバランス 『白菜の信田巻き』

日本人は糖尿病になりやすい体質です。とはいえ、誰でも糖尿病になるかということではありません。なりやすい体質に加えて、食べ過ぎや運動不足といった悪い生活習慣が加わって発症します。糖尿病が厄介なのは、どこかが痛くなるなどの自覚症状がないままにどんどん悪化してしまう点です。毎年健診を受け、血糖値が高いことが分かったら、食生活を改善するなど早めに対策をたてて進行をくい止めることが大切です。糖尿病は生活習慣病であり、予防できるものなので、食事や生活習慣等を気を付け、予防したいものです。

【食事で気を付けること】①適量で栄養バランスのとれた食事を1日3回規則正しく。②食物繊維の多い野菜・きのこ・海藻を十分に。③菓子類や砂糖入りの飲み物は控える。



#### 材料(4人分)

白菜…300g、油揚げ…2枚、にんじん…60g、かんぴょう…15g、さやいんげん…40g、調味料A(だし汁…400ml、砂糖…大さじ1、塩…小さじ1/3、しょうゆ…小さじ2)

#### 1人当たりの栄養量

エネルギー：79kcal たんぱく質：3.5g 脂質：3.4g  
炭水化物：9.8g 食塩相当量：1.1g

信田巻きは油揚げを開いてさまざまな食材を巻き、煮て味をつけたもの。おでんだねにもぜひ♪

#### 作り方

- ①白菜は熱湯でしんなりするくらいに茹でる。油揚げは長い一辺を残し、三辺を切って開き、熱湯に入れて油抜きする。にんじんは1cm角の棒状に切ってゆでる。かんぴょうは水洗いし、塩少量(分量外)を振ってよくもみ、水洗いして塩を落とし水気を切る。
- ②油揚げを広げてその上に白菜を並べにんじんをのせる。にんじんを芯にしてきつちり巻き、かんぴょうで4カ所結ぶ。
- ③鍋に調味料Aと②を入れ、落とし蓋をして中火で柔らかくなるまで20分程度煮込む。
- ④つけ合わせのさやいんげんは筋を取り、茹でて5cmの長さに切り、煮汁でさっと煮る。
- ⑤③を切り分けて器に盛り、④のさやいんげんを添え煮汁をかける。