

生まれてきてくれてありがとうございます

酒井

おさむ
理さん
じゅんこ
淳子さん
いくし
郁史くん
さわ
咲羽ちゃん



奈良の酒井さん家族。元気がっぱいの兄妹を中心に笑い声が絶えない仲よし家族です。

「親の背中を見て子どもは育つ」、その言葉を胸に、近所に暮らす淳子さんの両親と助け合いながら、日々子育てに奮闘している理さんと淳子さん。兄妹はそんな両親・祖父母の愛情に包まれながら成長しています。特別支援学級に通っている郁史くんは学校が大好き。「成長がゆつくりな分、喜びは一段と大きい」と、理さんと淳子さんは笑みを浮かべます。一方、無邪気な妹の咲羽ちゃんはお兄ちゃんのこと大好き。最近料理の手伝いに夢中です。そんな兄妹は人懐っこく、何事も積極的に行動できる強い心の持ち主。両親は物怖じしない2人に感心しています。

共働きのため、なかなか一緒に過ごせる時間がない酒井さん家族。しかし、夕食だけは必ず家族全員で。家族一緒に過ごせる貴重な時間を大切にしています。

「温厚という言葉が世界一似合う」理さんと、「しつかり者で明るい」淳子さんが築き上げてきた家族。日に日にたくましくなる郁史くんと咲羽ちゃんのことを「人の気持ちがかかる子に」と話す淳子さんと、「人との繋がりを大切にしてほしい」と話す理さん。目を細めながら会話する2人の視線の先には、満面の笑みを浮かべ、はしゃぎ回る郁史くんと咲羽ちゃんの姿がありました。

次回は、子どもが郁史くんと同級生である稲垣幸一さんご家族です。

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近永支部一

糖尿病予防の食事③ 『小松菜ご飯』

こんなことはありませんか？「夕飯の後や寝る前にちょっと一口」、「おなかは空いてないけどつい食べちゃう」、「お土産にお菓子をいただいて…」、「野菜あまり食べてないかも」、「周りの人より早食い」等、心当たりがある方は多いのではないのでしょうか。日本人は糖尿病になりやすい体質で、美味しいものがいつでもどこでも手に入り、ちょっと気を許すと食べ過ぎてしまい、メタボや糖尿病につながります。

「生活習慣病は予防できる」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】「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」が基本ですが、その他に「時間栄養学」に基づいた食べ方をすると、食後の血糖の上昇が緩やかになり、内臓脂肪がつきにくくなります。①食べる順番は野菜を先に→肉・魚→ご飯②夜9時以降は飲食を控える。③朝ご飯は大事。朝ご飯で「体内時計」をリセットします。太りにくい体質になり、仕事や勉強の効率がアップします。



材料(4人分)

ご飯…茶碗4杯分(米2合)、塩…少々、小松菜…100g、調味料A(砂糖…6g、しょうゆ…10cc、酒…3cc)、具材B(ちりめんじゃこ…6g、かつお節…2.5g、白ごま…2g)

1人当たりの栄養量

エネルギー：274kcal たんぱく質：5.9g 脂質：0.9g
炭水化物：58.1g 食塩相当量：0.7g

作り方

- ①小松菜は茹でて水気を絞り細かく切る。調味料Aで煮て、具材Bを加え汁けがなくなるまで煮詰める。
- ②ご飯に塩少々と好みの量の①を混ぜる。

朝食の一品に！まとめて作っておにぎりにし、冷凍しておいてもOK！