

ほくほく鬼北 家族の絆

人から人につなぐ絆リレー

No.97

合言葉は「ほう・れん・そう」

稲垣

幸一さん

満奈美さん

胡桃さん

好花さん

海太くん



近永の稲垣さん家族。友達同士のような仲良し家族です。

しっかり者の長女の胡桃さんは、長年の夢である「ウエディングプランナー」を目指し、現在専門学校で勉強中。一方、次女の好花さんは野球部のマネージャーとして、日々部員たちを支えています。そして、心優しくいつも笑顔の末っ子の海太くんは、365日ソフトボールに奮闘中。チームのコーチである幸一さんとともに、練習に汗を流しています。そんな3姉弟に幸一さんと満奈美さんは「自分がやると決めたことは、最後まで貫き通してほしい」と願っています。

「お父さんっ子」の3姉弟。家族皆、家族思いで男気がある幸一さんのことが大好きです。「いてくれるだけで安心する」そう話す満奈美さんの一言にその人柄が溢れています。

自他ともに認める仲良し家族の稲垣さん一家。「寝るまでリビングで一緒に過ごすことが当たり前」と話すほど、家族で過ごす時間を大切にしています。また、無料通話アプリ「LINE」でも家族のグループを作り、離れて暮らす胡桃さんとも毎日やり取りをしているそう。「ほう（報告）れん（連絡）そう（相談）」が自然とできる友達同士のような家族、そう笑顔で話す幸一さんと満奈美さん。2人が思い描いていた家族像が今ここにありました。

次回は、幸一さんの職場の後輩である浅野純一さんご家族です。

食生活改善推進協議会 健康づくり応援レシピ

—食生活改善推進協議会好藤支部—

食生活を振り返ろう～脂質～ 『アジのやわらかつみれ汁』

脂質異常症とは、中性脂肪や悪玉（LDL）コレステロールが多い、または善玉（HDL）コレステロールが少ない状態のことを言います。その最大の原因は生活習慣。特に、食べすぎと運動不足による肥満が大きな一因として挙げられます。肥満であるかどうかは、「BMI※」と呼ばれる指標を参考にしましょう。肥満を改善すると、中性脂肪やコレステロールの値も改善される可能性があります。まずは生活習慣を見直し、できることから始めてみましょう。

①食べ過ぎを控える。特に、次の食品は摂り過ぎに気を付けて、バランス良く食べましょう。
 （■炭水化物・糖質…余分な糖質は中性脂肪へと変わります。■脂…中性脂肪やコレステロールの上昇を招きます。■アルコール…肝臓で中性脂肪の合成を促進します。）

②脂質異常症対策に積極的に食べたい食品（■野菜■大豆・大豆加工食品■青魚）
 ※BMI＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）
 低体重…18.5未満、普通体重…18.5～25未満、肥満…25以上



青魚に多く含まれるDHA・EPAは、コレステロール値の低下に効果が期待できます♪

材料(4人分)

アジ…2匹、しょうがすりおろし…小さじ1/2、ネギ小口切り…20g、
 塩…少々、片栗粉…小さじ2、にんじん…40g、大根…80g、ごぼう…
 20g、しめじ20g、出汁…3カップ、調味料A（塩…小さじ1/3、
 薄口しょうゆ…小さじ2、料理酒…小さじ1）、ネギ斜め切り…10g

1人当たりの栄養量

エネルギー：108kcal たんぱく質：10.6g 脂質：4.7g
 炭水化物：5.2g 食塩相当量：1.3g

作り方

- ①アジは3枚におろして皮をとり、しょうが、ネギと一緒に包丁でたたく。十分になじんだらボウルに入れ、塩少々、片栗粉を加え、よく混ぜて団子状に丸める。
- ②にんじん、大根は拍子木切り、ごぼうはさがき、しめじは石づきを落としてほぐしておく。
- ③鍋に出汁と調味料Aを入れて、①②を加えてアクを除きながら煮る。
- ④野菜が柔らかくなり、味がなじんだら火を止め、器に盛り付ける。好みでネギを散らす。