

# ほくほく鬼北 家族の絆

人から人につなぐ絆リレー

No.98

## 今この瞬間、この時を大切に

浅野

純一さん  
じゅんいち

光来さん  
みつぎ

快成くん  
かいせい

心晴ちゃん  
こはる

維吹くん  
いぶき

千種さん  
ちぐさ



近永の浅野さん家族。3兄弟を中心に笑顔が絶えない仲良し家族です。

家族一の大食漢である長男の快成くんは、サッカーをこよなく愛する少年。「チームプレイが楽しい」と目を輝かせます。一方、頑張り屋さんの長女の心晴ちゃんはダンスやピアノなど、習い事に夢中の日々。また、両親やおばあちゃんに代わり、弟の面倒をよく見るお母さんのような一面も。そして、次男の維吹くんは家族のアイドル的存在。芸達者な維吹くんの姿に家族皆が癒されています。「今この瞬間を楽しめるように、まずは自分を大切に、やりたいことをやってほしい」。それが、元気いっぱい3人へ向けられた、純一さんと光来さんの何よりの願いです。

共働きの純一さんと光来さん。さらに、夜勤がある2人にとって、一緒に暮らす光来さんの母・千種さんの存在はとても偉大。「おばあちゃんは3兄弟の生活指導係」と、2人が口を揃えるほど、感謝の思いでいっぱい。一方、千種さんも「3人の孫のお世話ができるからこそ、いつまでも元気でいられるかも」と、笑顔で話していました。頼れるお父さん、面白いお母さん、優しいおばあちゃんのごとが大好きな3兄弟。これからも「今、この瞬間」を大切にしながら、家族の思い出が刻まれていくことでしょう。

次回は奥さんが光来さんの同級生であり同僚でもある林寿彦さんご家族です。

### 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近永支部—

#### 食生活を振り返ろう～塩分～ 『豚肉の香りパン粉焼き』

生活習慣病と密接な関係がある食塩の摂取量は減少傾向にありますが、1日の目標量(男性8g、女性7g、高血圧の方6g)とされているものよりまだまだ多いようです。食塩の大部分は家庭で使うしょうゆ、みそ、漬物、調理済み食品・加工食品から摂取している場合が多いです。また、若い世代ではパン等からも摂っています。塩分を摂り過ぎていないか食生活を振り返り、子どもの頃から薄味に慣れ、豊かな味覚を育ててあげましょう。【塩分を無理なく減らし、美味しく食べる工夫】①めん類の汁は残す。②酢と油、香辛料を上手に使う。③香味野菜を上手に使う。④習慣でしょうゆなどの調味料をかけるのはやめ、味をみてからにしましょう。⑤出汁を効かし、新鮮な食材を使うと、薄味でも美味しい料理が味わえます。



香ばしさを活かした減塩メニュー♪

#### 材料(4人分)

豚もも肉(1cm厚さ4枚)…320g、塩…小さじ1/3、こしょう…少々、サラダ油…小さじ2、トマト…1個、パン粉…大さじ3、にんにく・パセリ(各みじん切り)…小さじ2、フレンチマスタード…大さじ1、ペペリーフ…20g、ジャンボピーマン(黄)…1/2個、オリーブ油…小さじ2

#### 1人当たりの栄養量

エネルギー：198kcal たんぱく質：17.3g 脂質：10.6g  
炭水化物：7.0g 食塩相当量：0.8g

#### 作り方

- ①豚肉に塩、こしょうをふり、サラダ油を熱したフライパンに入れ、両面を色づくまで焼いて取り出す。
- ②トマトは皮を湯むぎして種を除き、5mm角に切る。ジャンボピーマンはヘタと種を除いて細切りにする。
- ③パン粉は指先でつぶして細かくし、にんにく・パセリと混ぜておく。
- ④①の豚肉にマスタードを薄く塗り、②のトマト、③を順に重ね、オリーブ油をふりかける。オーブントースターで7～8分間、表面がきつね色になるまで焼く。
- ⑤器に④とペペリーフ、ジャンボピーマンを盛り合わせる。