

ほくほく鬼北 家族の絆

人から人につなぐ絆リレー

No.99

家族一緒が最高の幸せ

林

瑞樹くん
依織ちゃん
舞咲ちゃん
寿彦さん
麻美さん



近永の林さん家族。元気がっぱいの3兄妹の子育てを楽しんでいる仲良し家族です。妹思いの心優しい長男の瑞樹くん。麻美さんが仕事のときは、お母さんに代わって妹たちに絵本を読んであげます。強い男になるため始めた空手。日々たくましいお兄ちゃんへと成長しています。一方、長女の依織ちゃんはお絵描きが大好きな無邪気な女の子。最近はおばあちゃんと一緒にする平仮名の練習に夢中です。そして「家族一の食いしん坊」なのが次女の舞咲ちゃん。寿彦さんが食べるおつまみも大好物で、「家族の中で唯一晩酌に付き合ってくれます」と、寿彦さんは笑みを浮かべます。そんな個性豊かな3兄妹へ「元気に3人仲良く成長してほしい」と、寿彦さんと麻美さんは願っています。

ガーデニングが趣味の寿彦さん。植物と触れ合い優しい心を育んでほしいとの思いから、子どもたちと一緒に花を植えたり、草引きをしたりしています。また、釣りが大好きな林さん一家。魚嫌いだつた瑞樹くんですが、自分で釣った魚ならと口にしたところ、今では魚が大好きです。

現在、土日や昼夜関係なくともに働いている寿彦さんと麻美さん。だからこそ、家族5人で一緒に過ごすことの楽しさ、幸せ、喜びを、家族皆が日々噛みしめながら、笑顔の花を咲かせています。

次回は、ご主人と寿彦さんが小学校からの幼馴染である宇都宮司さんご家族です。

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日吉支部—

食生活を振り返ろう～糖質～ヘルシーおやつ『カラーピーマンのムース』

生活習慣病と密接な関係がある糖質。糖質を含む食品・飲料（口に入れてすぐ甘いと感じるもの）は、血糖値が急に上がりやすいので注意が必要です。

おやつは生活に潤いを与えてくれるものですが、糖質が多く、血糖値などが気になりますね。果物や甘味のある野菜を使うなど、ちょっと工夫した糖質少なめのヘルシーおやつを紹介します。

また、食べる時間帯（夜9時以降の飲食は控える）を考えた食生活をすることも大切です。



材料(6人分)

カラーピーマン赤…1個、粉ゼラチン…5g、水…大さじ2、はちみつ…大さじ3、ヨーグルト…100g、生クリーム…70ml、ミント適宜

1人当たりの栄養量

エネルギー：79kcal たんぱく質：2.0g 脂質：5.4g
炭水化物：5.9g 食塩相当量：0.1g

カラーピーマンの甘さを活かしてあっさりとした味わいのムース

作り方

- ①カラーピーマンはオーブントースターなどでしっかり焼く。冷水にとって一気に冷やす。手で皮をむき、縦に切って種と筋を取り除く。
- ②ゼラチンは水に振り入れてしっかりと電子レンジか湯で溶かす。
- ③フードプロセッサーに①、②、はちみつ、ヨーグルトを入れてなめらかになるまで混ぜる。
- ④③をボウルに移し、底を冷水にあててかき混ぜながら、ゼラチンが少し固まりとろみがつくまで冷やしながらかき混ぜる。
- ⑤6分立てにした生クリームの1/3量を④に加え、ゴムべらでムラなく混ぜる。残りも合わせ、ふんわりと混ぜ合わせて、器に入れラップをして冷蔵庫で約1時間冷やし固める。器から出し、ミントを添える。