

ほくほく鬼北 家族の絆

人から人につなぐ絆リレー

No.100

子どもは見ている、親の背中

宇都宮

つかさ
司さん 幸代さん

ゆうた
悠大さん 弘樹くん 慎治くん

あつみ
貴實さん 輝美さん



記念すべき100回目は北川の宇都宮さん家族。笑顔がすてきな仲良し家族です。慎重派の長男・悠大さん、人懐っこい次男・弘樹くん、甘えん坊の三男・慎治くんは、家族が羨むほどとても仲が良い3兄弟。現在、悠大さんと弘樹くんは、司さんの勧めで始めた剣道に日々汗を流しています。懸命に戦う格好良いお兄ちゃんたちの姿に憧れの眼差しを向ける慎治くんもまた、剣士の道を歩むことでしよう。

自他ともに認める「仕事一筋」の宇都宮さん一家。休む間もなく懸命に働く貴實さんと輝美さんの姿を見て育った司さんも「趣味が仕事」と話すほど建築の仕事が大好きです。「悠大が仕事を手伝ってくれた」「何も教えていないのに、弘樹が端材でイスを作っていた」と嬉しそうに話す司さん。子どもたちもまた、大好きなお父さんやおじいちゃんたちの背中を見て育っています。取材日の7月7日は弘樹くん、そしてその前日は幸代さんの誕生日。幸代さんが幼少の頃、両親から竹と短冊をプレゼントしてもらっていたそうで、この日の宇都宮家には、悠大さんがとってきた竹で作られた七夕飾りがありました。そこには、「子どもが元気で大人になりますように」と、子どもを想う両親の優しさが溢れた短冊が風に揺れていました。次回は司さんの従兄弟である宇都宮浩さんご家族です。

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—

夏バテ対策・疲労回復メニュー～『簡単ガパオライス風』

近年、温暖化の影響が夏の暑さが厳しくなってきたように思います。この時期「夏バテ」と言われる「疲れやすい、だるい、食欲不振」などの症状が現れてくる方も多いのではないのでしょうか。夏バテ対策には、バランスのとれた食生活やこまめな水分補給などが大切です。1日3食しっかり食べて、暑い夏を乗り切りましょう。

【夏バテにおすすめの食材】

疲労回復には、エネルギー代謝に欠かせないビタミンB1を多く含む豚肉やうなぎ、豆類やナッツ類などの摂取がおすすめです。そのほか、食欲を増進させるには香辛料や香味野菜(ニンニク・しそ・ねぎ等)をとり入れると良いでしょう。

材料(4人分)

ニンニク…2片、玉ねぎ…1/2個、ピーマン…2個、パプリカ…1個、なす…1本、サラダ油…小さじ1、豚ミンチ…250g、乾燥バジル…小さじ1、調味料A(鷹の爪…1本、砂糖…小さじ1、濃口しょうゆ…大さじ1・1/2、オイスターソース…大さじ1)、水溶性片栗粉(片栗粉…小さじ1、水…大さじ1)、目玉焼き(サラダ油…小さじ1、卵…4個)、ごはん…600g(1人150g)

1人当たりの栄養量

エネルギー：541kcal たんぱく質：23.1g 脂質：18.5g
炭水化物：66.4g 食塩相当量：1.8g

作り方

- ①ニンニクは細かいみじん切り、玉ねぎは粗めのみじん切り、ピーマン・パプリカ・なすはそれぞれ1cm角に切る。
- ②フライパンにサラダ油を入れ、ニンニク・玉ねぎを炒める。香りが出てしんなりしてきたら豚ミンチを加える。
- ③豚ミンチに火が通ったら調味料Aとピーマン、パプリカ、なすを加えて炒める。野菜に火が通ったら、乾燥バジルを加えて混ぜる。最後に水溶性片栗粉を回し入れる。
- ④器にごはん、③を盛り付け、上から目玉焼きをのせる。

タイの定番料理を日本風にアレンジ！バジルの風味と唐辛子のピリ辛が食欲をそそります。

