

ほくほく鬼北 家族の絆

人から人につなぐ絆リレー

No.101

ありふれた日々が家族の幸せ

宇都宮

ひろし 浩さん
はもと 比都美さん
はやと 陽さん
はやて 颯くん



出目の宇都宮さん家族。3兄弟を中心に笑顔が絶えない仲良し家族です。

隼さんが小学校1年生のとき、浩さんと比都美さんの故郷である鬼北町に帰ってきた宇都宮さん一家。それまでいた大阪では、浩さんが出張で家を空けることが多く、比都美さんと子どもたちだけで過ごす時間の方が多かったそう。しかし、現在では、「両親祖父母に助けってもらいながら、家族皆で子育てができています」と嬉しそうに話す比都美さん。「鬼北町に帰ってきて良かった」と、浩さんと比都美さんに笑みがこぼれます。

おっとりした性格の反面、弟たちの面倒見が良い長男の隼さん、家族一の大食漢である陽気な次男の陽さん、そして宇都宮家のムードメーカーである三男の颯くん。3人全員「は」で始まり、漢字「一文字」の名前どおり、とても仲の良い3兄弟です。「誰に対しても優しい子どもたち」と話す比都美さん。「その優しさを忘れず、これからもずっと3人仲良くいてほしい」と、心から願っています。

「家族皆で一緒に過ごせるうちに、たくさん思い出作りをしたいね」と話す浩さんと比都美さん。すると、傍にいた颯くんが「家族でいっぱい写真を撮りたいね」とにっこり。その一言に、宇都宮さん一家に温かな時間が流れていました。次回には宇都宮さんの仕事の関係でご縁ができた松田慎太郎さんご家族です。

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—

簡単バランスレシピ～主食編 『ブロッコリーの玄米炒飯』

健康日本21の目標の1つに「質・量ともにバランスのとれた食事をする」とあります。栄養バランスの良い食事の目安として、「主食・主菜・副菜をそろえる」という考え方があります。「主食」とはごはん・パン・麺類などのことで、主に炭水化物が多くとれ、エネルギー源として大切です。毎食適量、特に朝食ではきちんと取りましょう。

自分にとって分かりやすい、取り組みやすい目標で、健康に気を付けながら食事を楽しみましょう。

【ご飯の目安(1回分g)】

●50歳以上体重65kg男性の場合…150g～230g

●50歳以上体重55kg女性の場合…110g～160g

混ぜご飯にすると、かさが増えて白米は少なめに。精米を分つきにしたり、玄米や雑穀等を利用すると、食物繊維やB群ビタミンが多くとれます。

材料(4人分)

ブロッコリー…200g、にんにく・しょうが…各2片、ごま油…大さじ1、玄米ご飯(玄米・白米同量)…600g、白炒りごま…小さじ2、塩…小さじ1/2、こしょう…少々、しょうゆ…小さじ1

1人当たりの栄養量

エネルギー：303kcal たんぱく質：8.1g 脂質：4.3g
炭水化物：57.2g 食塩相当量：1.4g

作り方

- ①ブロッコリーは小房にし、固めに茹でてみじん切りにする。にんにくはおろし、しょうがはみじん切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、にんにくとしょうがを弱火でよく香りができるように炒める。
- ③②に玄米ご飯を加え、ブロッコリーと白炒りごまを加え、塩こしょうで味を調え、鍋肌からしょうゆを回し入れ仕上げる。

