

ほくほく鬼北 家族の絆

人から人につなぐ絆リレー

No.102

家族が増え、楽しみがまた一つ

松田 慎太郎さん 陽代さん

春男さん 恵子さん
陽葵ちゃん 侑也くん 匠真くん



奈良の松田さん家族。ほのぼのとした雰囲気

に包まれた仲良し家族です。結婚9年目を迎えた慎太郎さんと陽代さん。8月に次男の匠真くんが誕生し、ますます賑やかになりました。「2人目と6歳差があるので、また一から子育てできるところが楽しみ」と、慎太郎さんと陽代さんは胸を弾ませます。また、しつかり者の長女の陽葵ちゃんと、天真爛漫な長男の侑也くんにとっても、弟の匠真くんはアイドル的存在。陽代さんは、「頼もしいお姉ちゃん、お兄ちゃんに囲まれて、これまでとは違った子育てができそう」と、笑みを浮かべていました。

慎太郎さん家族にとって、2軒隣に住む慎太郎さんの両親の存在はとても偉大なもの。「いないことが考えられない」と話すほど、感謝の思いでいっぱいです。また、日曜大工が趣味の春男さん。可愛い孫たちのために、慎太郎さん宅の庭にブランコを作るほどの腕前です。陽葵ちゃんや侑也くんもまた、そんな優しいおじいちゃん、おばあちゃんが大好きです。

休日は陽葵ちゃんと侑也くんが習っているサッカーの試合の応援に行くことが多いという松田さん一家。「子どもたちがもう少し大きくなったら、家族皆で旅行がしたい」と、子どもたちの成長とともにいくつもの思い出が刻まれていくことでしょう。今回は慎太郎さんの叔父さんである井伊満徳さんご家族です。

食生活改善推進協議会 健康づくり応援レシピ 一食生活改善推進協議会日吉支部一

簡単バランスレシピ～主菜編 『ポークソテーのキウイソースかけ』

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。「主菜」とは肉・魚・卵・大豆製品などを使ったおかずのことで、主にたんぱく質が多くとれ、筋肉や骨等の体を作ります。また、免疫の源として大切なので、高齢になってもたんぱく質の必要量はほとんど変わりません。毎食適量ずつしっかり食べて虚弱にならない体づくりを心掛けてください。

魚料理と肉料理を交互にしたり、ヘルシーな豆腐料理を時々とり入れるなどして、いろいろな料理を楽しみながら健康アップになると良いですね。目安量は下記をご覧ください。

【1日に必要な肉・魚等の目安】これを全て食べると1日分の目安！しっかり食べましょう！

- 鮭…1切れ(70g) ● 豚ロース肉…50g ● 卵…1個(50g)
- 納豆…1パック(50g) ● 牛乳コップ…1杯

材料(4人分)

豚ロース(薄切り、脂身なし)…50g×4切れ、塩・こしょう…各少々、サラダ油…小さじ1、キウイ…小1個(60g)、オリーブオイル…大さじ1、塩…小さじ1/6、キャベツ…160g、パプリカ(赤)…20g、ペビーリーフ…60g、ミニトマト…12個(60g)

1人当たりの栄養量

エネルギー：166kcal たんぱく質：10.0g 脂質：11.2g
炭水化物：6.1g 食塩相当量：0.6g

作り方

- ① 豚肉は塩・こしょうをする。キャベツとパプリカは千切りにし合わせておく。
- ② キウイは皮をむき、すりおろしてオリーブオイルと塩を混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を色よく焼く。
- ④ ペビーリーフとミニトマト、①のキャベツとパプリカをのせた皿に③の豚肉を盛り付け、②のキウイソースをかける。

塩・こしょう味の豚肉に甘酸っぱいキウイソースがよく合います。手軽でオシャレなメニューです。

