

# ほくほく鬼北 家族の絆

人から人につなぐ絆リレー

No.103



## 家族と過ごす安心の空間

井伊

満徳さん

彩佳さん 俊成さん

みつのり

かずみ

としなり

奈良の井伊さん家族。笑顔が素敵な仲良し家族です。

自他ともに認めるマイペースな長女の彩佳さんは、現在受験勉強真っ只中。のんびり屋さんですが、家事を手伝つたり、ここでと言う時はとことんやる、しつかり者のお姉ちゃんです。一方、長男の俊成さんは短距離走やスポーツが得意な優しい少年。

映画「少林サッカー」に憧れて、小学2年生からサッカーを始め、現在はサッカーチームの副キャプテンとして活躍しています。小さい頃はライバルのような関係の姉弟だった2人。今では、好きな音楽やゲーム、学校での話をよくする仲良し姉弟に。満徳さんと和美さんはそんな微笑ましい光景について嬉しそうに話します。

今年、初めて「よさこい祭り」を家族で見たそうで、「大迫力の祭りに感動した」と言う満徳さん。しかし、「何より家族で旅行はやっぱり楽しいね」と、嬉しそうに皆で顔を見合わせていました。

彩佳さんとショッピング、俊成さんのサッカーの試合など、休日は家族と一緒に時間を大切にしている満徳さん。和美さんもまた、朝から晩まで家族のために動き回っている、明るいお母さんです。「家が大好き」と話す彩佳さんと俊成さん。「家族が一番」な満徳さんと和美さんの願いどおり「ホッとできる癒される空間」となっていることでしょう。

次回は満徳さんと奥さんが友人である増元稔さんご家族です。

## 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好藤支部一

### 簡単バランスレシピ～副菜編『大根の五目煮』

「バランスの良い食事」をとるポイントは、主食・主菜・副菜をそろえること。今回のテーマとなっている「副菜」とは、野菜、海藻類等を使ったおかずで、ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含みます。野菜から先に食べることで、血糖値の上昇や、脂質の吸収を抑える効果が期待されます。また、野菜や海藻類等は噛み応えがあるため、よく噛むことで早食いの防止になり、食べ過ぎを防ぎます。

野菜の1日分の摂取目標量は、淡色野菜と緑黄色野菜あわせて350g以上。生野菜だけでなく、炒め物や煮物、汁物にして食べやすく調理して効率よく摂ることをおススメします。

#### 材料(4人分)

大根…200g、にんじん・れんこん…各40g、こんにゃく…1/2枚、鶏もも肉…60g、サラダ油…小さじ1、だし…400ml、調味料A(酒、みりん、砂糖、薄口しょうゆ)…各小さじ2、葉ねぎ…適量

#### 1人当たりの栄養量

エネルギー：92kcal たんぱく質：3.8g 脂質：4.0g  
炭水化物：8.9g 食塩相当量：0.8g

#### 作り方

- ①大根とにんじんは皮をむき、食べやすい大きさに切る。れんこんは皮をむき、8mm厚さのいちょう切りにする。こんにゃくはアツ抜きして一口大にちぎる。鶏肉は一口大に切る。
- ②鍋に油を熱し、鶏肉を炒め、色付いてきたら野菜とこんにゃくを加えて炒める。だしを加え、アツをとりながら10分ほど煮る。調味料Aを加えて15～50分煮る。
- ③器に盛り、小口切りにした葉ねぎを散らす。

野菜が柔らかく、味が染みておいしい♪

