

ほくほく鬼北 家族の絆

人から人につなぐ絆リレー

No.106

成長の記録を家族皆で

池田

大知さん

雅美さん

歩結くん



近永の池田さん家族。歩結くんを中心に毎日笑顔があふれている家族です。友人の紹介で出会った大知さんと雅美さんは結婚2年目。お互いの第一印象は「穏やかで優しい人」でしたが、現在も優しさを分け合いながら、日々楽しく過ごしています。

そんな池田家に昨年2月、元気いっぱいの子「歩結くん」が誕生。妊娠中、雅美さんは自宅安静での生活が続き、不安な毎日を送っていたそうですが、「皆に助けてもらい、こんなに元気な子が生まれてきてくれて、本当に嬉しい」と、笑みを浮かべます。ハイハイのスピードが上がったり、伝い歩きができるようになったりと、日々成長を見せる歩結くん。現在の雅美さんの日課は、大知さんが仕事から帰宅後、その日歩結くんができるようになったことを報告し、その喜びを分かち合うこと。大知さんと雅美さんは、この瞬間が楽しみで仕方ありません。また、家族3人で過ごせる、帰宅後から歩結くんが眠るまでのわずかな時間と、休日を大切にしている大知さん。「夫のように優しい子に育ってほしい」という雅美さんの言葉に、大知さんは少し照れながらも、嬉しそうに微笑んでいました。「子どもが歩けるようになったら動物園や公園に行きたい」と話す大知さんと雅美さん。歩結くんの成長とともに、家族の思い出がどんどん刻まれていくことでしょう。今回は大知さんの同級生である上甲和洋さんご家族です。

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—

鬼北町の産品を使って～しいたけ～ 『しいたけと干しえびの白和え』

鬼北町の特産品でもあるしいたけ。町内の道の駅には、鬼北産のしいたけが並んでいます。特に、「原木しいたけ」は、肉厚でみずみずしく、豊かな風味が特徴です。しいたけは、日光に当たると、ビタミンDに変化する成分を含んでいます。ビタミンDは、カルシウムの吸収を高める働きをするため、カルシウムの豊富な食材(じゃこ、チーズ、干しえび等)と一緒にとって、吸収率を高めましょう。しいたけを食べる前に天日干しすると、効果アップが期待できます。



材料(4人分)

しいたけ…6枚、にんじん…30g、木綿豆腐…200g、干しえび…大さじ2、葉ねぎ…10g、調味料A(塩…小さじ1/4、砂糖…大さじ1/2、しょう油…小さじ1、練りゴマ…大さじ1)

1人当たりの栄養量

エネルギー：108kcal たんぱく質：8.9g 脂質：6.4g
炭水化物：4.7g 食塩相当量：1.0g

作り方

- しいたけは軸を切り、フライパンでこんがり焼き、5mm厚さに切る。にんじんは3cmの短冊切りにして下茹でする。豆腐は水切りしておく。葉ねぎは小口切りにする。
- 豆腐をボウルに入れて崩し、調味料Aを加えて衣を作る。
- ②にしいたけ、にんじん、干しえび、葉ねぎを加えて和える。