

ほくほく鬼北 家族の絆

人から人につなぐ絆リレー

No.108

家族の健康が一番

兵藤 康太郎さん 道子さん
 彩香ちゃん 遼太郎くん
 兵頭 謙太郎さん 八重さん



東仲の兵藤さん家族。いつも笑顔が溢れる仲良し家族です。

天真爛漫な長女の彩香ちゃんはダンスや算数が大好き。一方、我が道を行く弟の遼太郎くんは、電車やプラレールが大好き。一緒に地図を覚えたり、パズルをしたりと、いつも元氣いっぱい仲良し姉弟ですが、赤ちゃんの頃に入院を経験。また、つわりがひどかったという道子さんは、2人の妊娠時に入院したり、彩香ちゃんを出産する時には、3日もかかったそう。その分、「元氣が一番」と口をそろえる両親や祖父母にとって、毎日すくすく成長してくれる彩香ちゃんと遼太郎くんは、かけがえのない存在です。

これまで20カ国近く旅行してきた祖父母の謙太郎さんと八重さんの影響で、3歳から英語を習っている彩香ちゃんと遼太郎くん。彩香ちゃんは、祖父母が帰国後聞かせてくれる思い出話を聞くのが楽しみで、「大きくなったら、おじいさんとおばあさんと一緒に海外に行つて、いろんな文化を見てみたい」と、嬉しそうに話す彩香ちゃんの言葉に、謙太郎さんと八重さんの目尻は下がっていました。

「楽しい」「明るい」「笑顔」をモットーに、日々子育てに奮闘している康太郎さんと道子さん。2人が理想とする「どんな困難にも家族一丸となって解決できる、笑いの絶えない家庭」に一步一步前進する家族の姿がありました。

今回は、子どもさんが彩香ちゃんと同級生である兵頭聡史さんご家族です。

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

季節を感じる健康メニュー～春～ 『キャベツと蒸し鶏のサラダ』

キャベツは年中出回っていますが、春に収穫される春キャベツは、葉が柔らかく美味しいです。生で食べるとみずみずしく、加熱すると甘味を感じます。切り方を変えるだけでも、いろいろな食感が楽しめます。

栄養面では、カルシウムやカリウムなどのミネラル分やビタミン類が豊富で、整腸の効果も認められており、ヘルシーな野菜として人気です。

健康メニューに野菜料理は欠かせません。旬の野菜は美味しいだけでなく、栄養価も高く、価格も安い。良いことばかりです。(旬の野菜は、ビタミンやミネラルの含有量が、他の時期の倍以上になるものもあります。)夏の野菜には体を冷やすもの、冬の野菜には体を温めるものが多いので、身体にも優しいわけです。旬の野菜をたっぷり味わいましょう。



材料(4人分)

キャベツ…3～4枚(200g)、鶏ささみ…2本(100g)、塩こしょう…少々、酒…大さじ1/2、にんじん…30g、調味料A(酒…大さじ1、しょうゆ…大さじ1、砂糖…小さじ1)、調味料B(ごま油…大さじ1、ちりめんいりこ…10g)

1人当たりの栄養量

エネルギー: 82kcal たんぱく質: 8.2g 脂質: 3.0g
 炭水化物: 4.5g 食塩相当量: 0.5g

作り方

- ① ささみは筋を取り除き、塩こしょうをふって耐熱皿にのせ、酒をふる。ふんわりとラップをして電子レンジで1分30秒～2分加熱し、粗熱が取れたら手で粗く裂く。
- ② キャベツは細切りにする。にんじんは3cm長さの千切りにして、電子レンジで30秒加熱する。
- ③ ボウルに調味料Aを入れてよく混ぜ、①と②を加えて和える。
- ④ フライパンに調味料Bを入れて弱火で熱し、うっすらと煙が立ってきたら③に加えてひと混ぜする。