

ほくほく鬼北 家族の絆

人から人につなぐ絆リレー

No.115

一緒にいるだけで幸せ

河添

雄大さん

唯さん



永野市の河添さんご家族。今年6月に結婚したばかりの仲良しご家族です。

体を動かすことが大好きな雄大さんと唯さん。学生時代、雄大さんは野球部、唯さんはバレーボール部に所属していました。そんな2人が出会ったのは、ナイターソフト。雄大さんが所属するチームのマネージャーを唯さんが務めたことがきっかけでした。その後、ナイターソフトだけでなく、バレーボールの練習などでも顔を合わせるようになり、スポーツを通して徐々に仲良くなっていたそうです。

お互いの魅力について聞くと、2人が声を揃えたのが「家族思いであるところ」。結婚した当初は雄大さんの家族と同居していた唯さん。そのときの生活を「家族みんな優しくしてくれて楽しかった」と振り返ります。また、唯さんのお父さんは、唯さんが1人で里帰りしたときに「雄大くんはいないのか？」とつまらなそうに話すほどあつという間に雄大さんと仲良くなっているそう。「家族思いである」という2人の魅力は、そんな温かい家族との生活の中で自然と培われていったものなのでしょう。

笑顔の絶えない家庭を築きたいと話す2人は、来月前撮りを行う予定。「和服やドレスを着るのがとても楽しみです」と雄大さんと唯さんは幸せいっぱいに話していました。

今回は、雄大さんと同級生の兵頭聖人さんご家族です。

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日吉支部—

お酒と上手に付き合う～おつまみの選び方～『小松菜とじゃこてんのおろしポン酢』

お酒を多量に飲むと、空腹を感じる場合があります。お酒の席ではつつい食べすぎていませんか？

エネルギーの摂りすぎを防ぐためには、低カロリー、高たんぱく、高ビタミンのおつまみを取り入れることがおすすめです。例えば、冷ややっこ・マグロの刺身・えだまめ・スライストマト・卵焼き・鍋料理などなど…

食べすぎ・飲みすぎを控え、お酒と上手に付き合しましょう。



材料(2人分)

小松菜…80g、じゃこてん…1/2枚、大根おろし…120g
ポン酢…小さじ2、ゆず果汁…適量

1人当たりの栄養量

エネルギー：39kcal たんぱく質：3.5g 脂質：0.3g
炭水化物：6.0g 食塩相当量：1.0g

さっぱり簡単おつまみ!

作り方

- ①小松菜は塩（分量外）を加えた湯で茹でて冷水にとり、水気をしぼって3cmに切る。ポン酢とゆず果汁を合わせておく。
- ②じゃこてんはフライパンで焼き、短冊に切る。
- ③軽く水気を切った大根おろしと小松菜・じゃこてんを和え、器に盛りつける。
- ④食べる直前にポン酢をかけていただく。