



さちお  
柳瀬幸男さんが、めでたく100歳を迎えられました。  
幸男さんは、三田井(神殿)に生まれました。この時代には珍しく!?ひとりっ子で、高千穂小学校高等科から現在の宮崎工業高校建築科に進学。卒業後は、大阪にある建設会社に就職しました。第2次世界大戦では、満州へ出征し戦争を体験。韓国で終戦を迎えました。

宮崎に戻り、延岡市役所の建築課に勤務した後、町内で(株)柳瀬建設を設立。建築・土木工事等に携わってきました。

妻マチ子さん(1月に他界)と結婚。3人の子どもを育て、現在では、孫8人、ひ孫10人に恵まれています。

趣味は、ゴルフと囲碁。ゴルフは92歳まで楽しまれ、囲碁は囲碁会に出向いていましたが、現在はパソコンを利用して対戦。新聞やテレビはもちろんのこと、そのパソコンで、様々な情勢を調べることを日課としているそうです。

散歩や長年続けている自己流体操で、屈伸や手足の指先まで動かすこと、それと毎日の晩酌が健康秘訣。

現在、2人で住まわれている長男の光伸さん(昨年他界)の妻一子さんは「自分のことは自分でできるお父さん。食欲もあり何でも美味しいと言って食べてくれる。晩酌の焼酎を楽しみに、穏やかな生活が長く続くよう願っています」と話しました。

# 100歳のお誕生日 おめでとうございます



柳瀬 幸男さん(大正12年9月29日生)

これからもお元気でお過ごしください

## 材料(4人分)

- 白米 ..... 300 g (2合)
- ベーコン ..... 50 g
- 生しいたけ ..... 2個
- しめじ ..... 200 g (1パック)
- えのきたけ ..... 200 g (1パック)
- 青ネギ ..... 50 g
- バター ..... 20 g

### 調味料

- 塩 ..... 小さじ1/2
- しょうゆ ..... 小さじ2
- 酒 ..... 小さじ2

## 作り方

- ①白米を洗い(研ぎ)水を加え、炊く。
- ②ベーコンを1cmくらいの細切りにする。
- ③生しいたけ、しめじ、えのきたけは石づきを取り1cmくらいの長さに切る。
- ④バターでベーコン、生しいたけ、しめじ、えのきたけを炒める。
- ⑤きのこがしんなりしてきたら、塩、しょうゆ、酒を加え、味を調える。
- ⑥炊きあがったご飯に⑤を混ぜ合わせ、最後に青ネギを散らす。

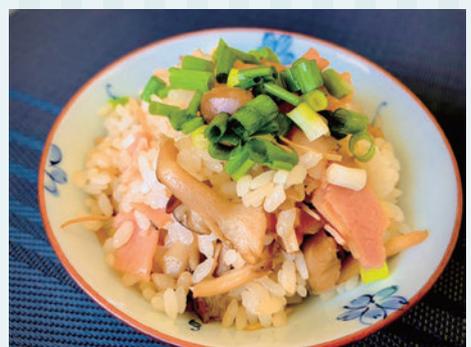
旬の食材を使った簡単レシピを紹介します

オススメ

# 秋レシピ

食欲の秋、食材が一層おいしく感じる季節となりました。今回は、旬のきのこを使ったメイン料理を紹介します。3種類のきのこを使っているので、うまみたっぷりです。ぜひ作ってみてください。

## きのこことベーコンの洋風混ぜご飯



1人あたり

エネルギー	糖質	食物繊維	たんぱく質	脂質	食塩相当量
381kcal	64.1g	4.6g	7.5g	9.3g	1.6g

きのこ類には食物繊維やビタミンDが豊富に含まれています。  
食物繊維は、腸内環境を整え便秘を予防するほか、血糖値の上昇を緩やかにしたり、血中コレステロールを下げたりする働きもあるので、生活習慣病の予防にも期待できます。  
ビタミンDは、カルシウムの吸収を促進してくれる効果があるので、骨や歯を丈夫にしてくれます。