

100歳のお誕生日おめでとうございます



富高ミナトさんが、めでたく100歳を迎えられました。ミナトさんは、8人兄弟の長女(1番目)として河内の中西で生まれました。河内の西丸屋に務められ、22歳で庫男くらおさん(20年前に他界)と結婚。結婚後は、紳士服の仕立てをしていた庫男さんの仕事を手伝い、のちに夫婦で食糧品や雑貨を取り扱う「やまとや」を始められ、4人の子どもをもうけ、孫12人、ひ孫18人に恵まれています。

健康のひけつは「よく食べ、よく話す」。肉が好きで、手芸や習字、俳句、パズルと多趣味のようです。

現在、施設に入所されていますが、大変お元気な様子でした。子の紀伯ともりさんは「今まで通り健康で110歳を目指してください」と話しました。



1人あたり

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	塩分
96kcal	11.0g	3.1g	5.0g	0.9g

ほうれん草とレンコンの和風サラダ

ほうれん草の栄養成分は、鉄・カリウム・ビタミンCや葉酸等があります。特にビタミンCは季節による変動が大きく、旬の冬採りは夏採りの約3倍にもなるそうです。旬も大事にしつつ、年中通して積極的に摂ってもらいたい野菜の一種です。



旬の野菜を使った簡単レシピを紹介します

材料 (4人分)

ほうれん草	200g	
れんこん	200g	
調味料	マヨネーズ	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	練り白ごま	小さじ2
	砂糖	小さじ1
白ごま	適量	

作り方

- ほうれん草は茹でて、水気を切って3cm長さに切る。
- レンコンは薄く切り、水にさらしてアクを除き、沸騰した湯でさっと茹で、湯をきる。
- ボールに調味料を入れて混ぜ合わせ、ほうれん草とレンコンを加えて和える。
- 器に盛り、ごまをふる。

