

100歳のお誕生日 おめでとうございます



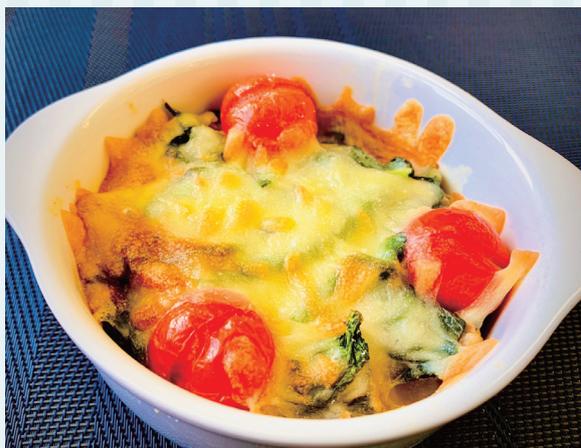
佐藤カズ子さんが、めでたく100歳を迎えられました。カズ子さんは、9人兄弟の長女(1番目)として、岩戸東岸寺(才田)で生まれ、23歳で同じ集落の充伴さん(14年前に他界)と結婚しました。結婚後は、牛、養蚕、トマトやたばこなどの農業で生計を立て、5人の子どもをもうけ、現在は、孫15人、ひ孫33人に恵まれています。

手先が器用なことから編み物や縫い物、折り紙が得意で、老人クラブ作品展などで入賞するほどの腕前。4年前までは、注連縄を作って配っていたそうです。また、驚くことに93歳までバイクに乗り、グランドゴルフに出掛けたり、趣味のために三田井まで通っていたそうです。

健康の秘訣は「好き嫌いをせず、よく食べること」。普段は、新聞を読んだりぬり絵をしたり、相撲があれば毎日のように見るなど、楽しく過ごされています。

子の正一さんは「これからも健康で長生きしてほしい」と話しました。

これからもお元気でお過ごしください



1人あたり				
エネルギー	糖質	たんぱく質	脂質	塩分
347kcal	3.4g	31.1g	19.3g	1.9g

サバ缶の豆腐グラタン

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。

また、高エネルギーになりがちなホワイトソースは、小麦粉、牛乳、バターを使って作るのが一般的ですが、豆腐で代用することで、低エネルギーでたんぱく質も豊富なヘルシーなグラタンに仕上げることができます。



旬の食材を使った簡単レシピを紹介しま

材料 (4人分)

- サバの水煮缶 2缶
- ほうれん草 160g
- ミニトマト 16個
- 木綿豆腐 2丁
- ミックスチーズ 60g
- 調味料 { みそ 小さじ2
- { しょうゆ 小さじ2

作り方

- ① ほうれん草は茹でて、水気を切って3cm長さに切る。
- ② ミニトマトは、軽く洗いヘタを取る。
- ③ ボールに木綿豆腐と調味料を入れ、なめらかになるまで混ぜ合わせる。
- ④ 耐熱容器にサバの水煮缶を荒くほぐして入れ、ほうれん草、ミニトマトを並べ③のソースをかけ、上にチーズをのせる。
- ⑤ ④をトースターで焼き色が付くまで10分ほど焼く。

お問い合わせ 保健センターげんき荘 ☎0982(73)1717

