



旬のおすすめレシピ

南部町食生活改善推進協議会

材料（4人分）

- ・スナップえんどう 200g
- ・豚^{ぶた}ひき肉 200g
- ・ねぎ（みじん切りにして） 大さじ2
- ・しょうが（みじん切りにして） 小さじ1
- ・サラダ油 大さじ1
- ・合わせ調味料
- みずと水溶き片栗粉
- コンソメ 小さじ1 片栗粉 大さじ1/2
- カレー粉 小さじ1 水 大さじ1
- 塩 小さじ1/3
- 水 1/4カップ

■栄養価（1人分あたり） エネルギー 168.5kcal

- ・たんぱく質 10.9g
- ・脂質 10.7g
- ・炭水化物 6.9g
- ・塩分 0.4g

作り方

- ①スナップえんどうは、へたと筋を取り、さっとゆでてざるに上げる。
- ②フライパンに油を熱し、みじん切りにした、ねぎ・しょうがを焦がさないように炒め、香りがしたらひき肉を加えて炒める。ぱらぱらになったら①を加え炒め合わせる。
- ③合わせ調味料を作り、②に回し入れ、なじんだら水溶き片栗粉を加え、とろみがつくまで炒める。

スナップえんどう

スナップえんどうは、たんぱく質とでんぷんが主成分で、必須^{ひつす}アミノ酸の「リジン」を多く含んでいます。「リジン」は、ビタミンB₂と一緒^{いっしょ}に発育不全^{くちびる あひふえん}を防ぎ、唇の荒れや皮膚炎を予防します。

食物繊維も豊富で、食物繊維が腸の動きを整え、便秘を予防します。

「健康維持のつもりで始めた水泳に、いつの間にかのめりこんでしまいました」と話すのは、前畑定義さん。

平成13年頃から始めた水泳で、マスターズの大会で次々と記録を更新、2月21日に開催された第15回鳥取県室内マスターズ水泳競技大会では、75才〜79才の部で5メートル自由形・25メートルバタフライとともに1位（バタフライは大会新記録）の成績を収められました。

南部町総合福祉センター「しあわせ」のプールで、「平日（定休日以外）はほとんど毎日、2時間

程度泳いでいます。スタッフとの交流も楽しい」と話す前畑さんは、スタッフのみならず、しあわせに通う若い人とも積極的に交流されているそうです。

「これからも運動をしつかりして、いつまでも健康でありたい」という前畑さんは常に前向きで、「町内の皆さんにも、もっと『しあわせ』に寄ってもらって、健康になってもらいたい」と話しています。

9月5日〜8日に開催される「ねりんピック北海道・札幌2009」への出場も決定し、次の記録を狙います。

人物探訪

vol.2



まえ はた さだ よし
前畑定義さん
(東町・75才)

マスターズで次々と記録
を塗り替える挑戦者