



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）

- ・じゃがいも 小2個
- ・にんじん 1/2本
- ・アスパラ 3本
- ・すりごま(白) 大さじ1
- ・ごま油 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1

■栄養価（1人分あたり） エネルギー 102kcal

- | | |
|-------------|----------|
| ・たんぱく質 2.0g | ・脂質 4.3g |
| ・炭水化物 14.4g | ・塩分 0.6g |

作り方

- ①じゃがいも、にんじんは皮をむいてせん切りにする。じゃがいもは水につけておく。
- ②アスパラは、斜めに薄切りにする。
- ③フライパンを熱してごま油を加え、野菜を炒める。
- ④砂糖を加えてなじんだら、しょうゆを加えてさらに炒める。
- ⑤火を止めて、すりごまを加えてひと混ぜする。

じゃがいも

じゃがいもは、ビタミンCが豊富で、そのビタミンCはでんぷんに包まれているため、熱に強いのが特徴です。ビタミンCは、抗酸化作用により生活習慣病を予防します。また、カリウムを豊富に含んでいるので、血液中の塩分を排出するはたらきが有り、高血圧や動脈硬化の予防に効果があります。

「ボランティアを負担に感じるようではだめ。とにかく自由に楽しく、それが長く続けられた秘訣でしょう」と話すのは、吉持佐知子さん。平成11年4月のオープン当初から、とっとり花回廊内のトイレにボランティアで花を生け続ける「花一輪の会」代表です。現在会員数は55名（うち男性6名）で、交代で花回廊に行き、園内26カ所あるトイレの一輪挿しに花を生けます。

「花が好きだから続けられたんでしよう。園内を歩くのもとても気持ちがいいですよ」と皆さんが楽しんでされているそうです。一輪挿しも陶芸クラブの方に教わって自分たちで手作りしたというこだわりです。花は家の庭にあるものや山で採ったものですが、自由に楽しくがモットーの会ですが、「花を買って調達しない」というのが唯一のルールとのこと。でもそれゆえに花の無い冬の時期などは大変だそうです。お互いで提供し合うなどして、それぞれも楽しんでいくかのようにです。吉持さんは「花一輪の会」以外にも調理ボランティアや赤十字の活動など多くのボランティア活動をされています。いきいきとボランティアの活動について話す姿は、まさに花一輪でした。

人物探訪

vol.3



よしもち さちこ
吉持佐知子さん
(田住・76才)

ボランティアは自由に楽しく！
いきいきとした姿はまさに花一輪