

# 人 ネットワーク

ふくしま  
福島 恵吾さん



## 長年お世話になっている 妹背牛町に恩返しを

滝川市で生まれ育ち小学校6年生から砂川市で暮らしています。砂川南高校卒業後、有限会社大栄工業に就職しました。

入社当初は警備員の仕事为主でしたが、現在は営業の仕事などもしおり会社の内外で様々な業務をしています。

す。また、清掃業務を行うこともあり、meru（メルヴ）という洗浄水を生成する機械を会社で導入しました。それまでは洗う場所や汚れの種類によって様々な種類の洗剤を使い分けていましたが、だいたいの汚れをこの洗浄水ひとつで落とせるようになりました。また、除菌効果もあり希釈すると人の肌でも使えることが分かったので、消毒液が不足しているなかでこれを使ってたくさんの方々の役に立つことができたいと思っています。

妹背牛町商工会青年部には平成19年から所属しています。現在は部長を務めていて、今年で4年目になりました。遊歩市やスノフェスなどの行事で妹背牛町がさらに盛り上がっていくため活動を頑張ります。

人生で一番長い時間を過ごし、自分を育ててくれたのは妹背牛町です。これから仕事でも、青年部の活動でも、もっともっと妹背牛町に恩返しをしていけたらと思っています。

## 今月のお助けメニュー

### 減塩味噌汁、はじめませんか？ がぶの牛乳入り味噌汁



#### 【材料】（4人分）

がぶ ～ 2個（160g）⇒実を皮をむいて8等分にくし切り、  
葉と茎は2cmに切る  
油揚げ ～ 1枚（20g）⇒縦半分に切り、5mmに切る  
だし汁 ～ 300ml  
低脂肪牛乳 ～ 300ml  
味噌 ～ 大さじ1

#### 【作り方】

- ① 鍋にだし汁・がぶ・油揚げを入れて火にかける
- ② がぶに火が通ったら牛乳とがぶの葉・茎を入れ、ひと煮立ちして味噌を溶き入れる

#### 【ワンポイント】

「減塩味噌」と「牛乳」で美味しく減塩♪

牛乳の旨味成分を生かし、減塩でも美味しく食べられる料理を、「乳和食」といいます。煮物なども、しょうゆを減らして牛乳を足すと、減塩に仕上がります。高血圧の方にもおすすめです！

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	塩分 (g)
77	5.4	2.8	167	0.8	0.9

【1人分】

詳しいレシピは妹背牛町ホームページに掲載 →  
「フレッシュマートしんたに」でもレシピを配布中

