

# 人

## フレッシュマーケット

山田 博之さん (1区)



### 新天地妹背牛町で出会う その1枚1枚を楽しみに…

今年の11月22日に「山田写真場」の営業を開始。3月をもって閉館した高橋写真館の後を引き継ぎました。20代から写真の仕事を始め、以前は旭川市で福祉関係の仕事に就きながら写真家として活動していまし

た。初めて高橋写真館について知ったのは北海道新聞の記事。写真館を無償でお譲りしますという内容を知り、断られるだろうなと思いつつも妻に相談すると「それはすぐ連絡したほうが良いよ」と思いもよらず背中を押してもらい電話をかけました。高橋さんに出会いその人柄に触れることでこの写真館を引き継ぎたいという思いは一層強くなりました。6月に引越してきて準備を進めていく中で11月22日にオープンすることを決めたのは、高橋さんご夫妻をイメージして「良い夫婦の日」にしようと思ったことからです。妹背牛町は静かな落ち着いたところで、人とのつながりを感じられるとても仕事しやすい町だと思います。コロナ禍で不安なこともありましたが、高橋さんご夫婦が長年築き上げてきたことを引き継ぎ、この町でどんな写真を撮っていただけるのかとても楽しみです。

### 今月のお助けメニュー

## 小松菜と海苔の納豆和え

#### 【材料】(4人分)

- 小松菜 ~ 200g  
⇒ さっと茹でて水気を絞り、3cm位に切る
- 納豆 ~ 100g (四角いもの2パック)
- しらす ~ 20g (大さじ4)
- ポン酢 ~ 小さじ2
- 焼き海苔 ~ 大判1枚 ⇒ 小さくちぎる

#### 【すごいぞ! 納豆パワー】

- ナットウキナーゼ…食品の中でも唯一納豆に含まれている栄養素血液サラサラ効果があり、血栓ができやすい朝や夜に食べると効果的  
※ただし熱に弱く70℃で効果は失われます  
加熱する料理では最後に入れましょう
- イソフラボン…女性ホルモンのバランスを整える働きがあり、乳がんや更年期障害、骨粗しょう症などの予防にも効果的
- ビタミンB群が豊富…髪や肌を健康に保つ、糖質の代謝を助ける
- カルシウムが豊富…子ども~大人まで1日約650mg必要  
納豆1パック(50g)…66mg

#### 【作り方】

ボウルに納豆を入れて混ぜ、他の材料をすべて入れてよく和えて完成

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	鉄分 (mg)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)
65	6.4	2.7	2.4	121	0.4

【1人分】

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

