



藤澤 真治さん(織笠・23)

頼られる先輩登録販売員に

「悩みを抱える人に寄り添える接客業に魅力を感じました」と、東北を中心に展開するドラッグストアに入社した藤澤さん。今年で3年目を迎え、3月から町内の店舗で登録販売員として勤務しています。

この仕事は、商品を販売するだけでなく、一人一人の悩みや症状に合わせた提案が重要です。「入社当初は不安もありましたが、少しずつお客様の健康づくりを手助けできるようになり、今ではお客様とのコミュニケーションが楽しいです」とやり甲斐を感じています。

今後の目標を尋ねると「先輩に接客の楽しさを伝え、頼られる先輩登録販売員になりたいです」と常に思いやりを大切にする優しい一面が光ります。

「健康づくりには普段から自分の状態を知っておくことが大切です」と話す藤澤さん。「そのためにも血糖値やコレステロ

ルの値を定期的に測定し、健康状態を把握し、適切な健康づくりを心がけています。

学生時代には陸上部に所属し、東北大会にも出場した健脚の持ち主です。「社会人になり、競技生活から離れていますが、今はジムに通って体を鍛えています」と体力づくりと健康管理を欠かせません。

キッチンスタジオ No.156

【材料(3人分)】

キャベツの葉…6枚 小麦粉…大さじ1
 〈タネ〉 合いひき肉…250g ネギ…1/4本
 ショウガ(チューブ)…小さじ2 塩…小さじ1/4
 コショウ…少々
 〈スープ〉 鶏がらスープの素…大さじ2 しょうゆ…小さじ1 酒…小さじ2 塩…小さじ1/4
 キャベツのゆで汁…4カップ(800ml)

【作り方】

- ①キャベツの葉を熱湯で約5分間茹でて、水にさらして粗熱を取る。ザルに上げて水気を切り、芯の厚い部分をそぎ取る。スープに使うため、ゆで汁を4カップ分を取り分けておく。
- ②ネギをみじん切りにする。
- ③ボウルにタネの材料を全て入れ、粘り気が出るまで練り混ぜ、6等分にして丸める。
- ④キャベツの芯を手前にして広げ、小麦粉をまぶす。手前にタネを1個のせて、ひと巻きしたら、葉の片側を内側に折り、最後まで巻く。巻き終えたら、もう片側を内側に織り込むように中へ入れ込む。

このコーナーでは、町栄養士や山田町食生活改善推進員連絡協議会の皆さんがちょびっとの塩でもおいしい料理、季節のおすすめや地元食材を使った料理などを紹介します。今回は、煮込んで甘うま!「ロール春キャベツ」です。



1人あたりの栄養素 312kcal、塩分1.2g

- 同様に6個作る。
- ⑤鍋に④を並べ、スープの材料を入れて中火にかける。煮立ったら落とし蓋をして火を弱め、30分間程度煮込む。
 - ⑥竹串で火の通りを確認し、火を止め、塩で味を調えたら皿に盛り付けて完成。