



佐藤 怜さん(豊間根・22)

一人一人に寄り添う理学療法士に

「患者さんとコミュニケーションを取りながら、働くことが楽しいです」とはつらつと語る佐藤怜さん。県外の専門学校を卒業し、今年4月から町内の医療施設で理学療法士として働いています。

現在はデイサービスと外来のリハビリ治療を担当し「学校で習わなかった対応も多く毎日が勉強です。先輩を見習ってどんどん技術を吸収したいです」と日々、技術の向上に励みます。趣味は小学校から続けている野球。今も町内の社会人クラブに所属し、休日には練習や試合に汗を流しています。

今後の目標を尋ねると「自身の経験からストレッチなどによる予防の重要性を学びました。部活に励む学生にもけがの予防法などを分かりやすく伝え、競技の成績につなげてもらいたいです。そのためにも、一人一人に寄り添う理学療法士になりたいです」とこぶしに力を込めます。

キッチンスタジオ No.159

【材料(3人分)】

鶏もも肉…150g^㉜ レンコン…50g^㉜ ナス…1本
 ジャガイモ…1個 ニンジン…1/2本 タマネギ…1/2個
 ピーマン…1個 パプリカ…1/4個 シイタケ…4枚
 ヤングコーン…1/2袋
 A {醤油…大さじ2 酒…小さじ2 しょうが(チューブ)…3g^㉜ ニンニク(チューブ)…3g^㉜}
 B {小麦粉…10g^㉜ 片栗粉…20g^㉜}
 あん {水…80ml^㉜ 醤油…大さじ2 みりん…小さじ2
 酒…大さじ1 砂糖…大さじ2 酢…大さじ3 片栗粉…大さじ1}

【作り方】

- ①鶏肉は一口大に切る。ボウルにAを入れて合わせ、そこに切った鶏肉を入れて下味をつける。
- ②ナスとニンジン、タマネギ、ジャガイモは皮を剥いて一口大の乱切りにする。レンコンは半月切りにし、しいたけは石づきを取って4等分、ヤングコーンは半分に切る。ナス、ジャガイモ、レンコンは水にさらす。
- ③フライパンに油を入れて中火にかけ、水気をよく

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、暑い夏にサッパリと「鶏と夏野菜の甘酢あん」です。

鶏と夏野菜の甘酢あん



1人あたりの栄養素 250kcal^㉜、塩分2.2g^㉜

- きった②を竹串が通るまで素揚げする。
- ④Bをボウルに合わせ、①を入れてまぶす。
- ⑤③の油に④を入れ、カラッとさせるまで揚げる。
- ⑥ボウルにあんの材料を入れて混ぜ合わせる。フライパンに③と⑤を入れて強火で軽く炒め、あんを回し入れて絡めたら火を止めて完成。