



おなし 尾無 さん (山田・23)

健康生活のお手伝いをしたい

「保健師と言えば『尾無』といわれるようになりたいです」と話すのは久慈市出身の尾無徹さん。4月から町としては初の男性保健師として勤務しています。この職業を選んだのは高校時代でのボランティア活動がきっかけ。「3団体に所属し、さまざまな活動を通して小さい子供たちや高齢の方々と接するうちに保健の分野に興味を持つようになりました。」

進路は迷わず保健師になれる大学に進学しました」と当時の志を話します。また、サッカー部や生徒会の活動にも意欲的に取り組むなど、当時から何事にも手を抜かず没頭するタイプだったそうです。現在は町の保健師として各種検診や家庭訪問などに出席しては町民の皆さんに接しています。が「山田の人は親切ですね。ただ、初の男性保健師ということ、最初は皆さんが戸惑ってしまつこともありましたね」と初めての仕事の印象を苦笑いしながら振り返ります。

そんな尾無さんに保健師としての取り組みを聞くと「町民の皆さんが健康で楽しく生活できるようにお手伝いしていきたいです。そのためにはまず皆さんと仲良くなりたいですね」と瞳を輝かせながら話してくれました。

キッチンスタジオ No.28 ハーモニー

このコーナーでは、町管理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手軽にできるお弁当や郷土料理、旬の食材を使った料理などをご紹介します。今回は暑い季節にぴったり、これから最盛期を迎えるイカを使ったおすしです。

【材料（4人分）】

イカ（刺身用）…4杯 米…2合 青ジソ…4枚
ミョウガ…2個 ゆで枝豆…1カップ
白ごま…大さじ2 酒…大さじ2 酢・塩…各少々
※合わせ酢…赤梅酢（大さじ3と1/2）に砂糖（大さじ1と1/2）を入れ混ぜておく。

【作り方】

- ① 米は洗って同量の水に30分浸し、酒大さじ2を加えてやや強めに炊く。ミョウガと青ジソは、洗った後に粗くみじん切りにしておく。
- ② イカは、胴と足を離し、ワタを切り落とす。イカの足は酢を少々入れた湯でゆでた後、冷水に入れて冷やし、水気を切る。1本ずつに切り分けてから、それぞれ1拵の長さ切る。
- ③ 炊き上がったご飯に、合わせ酢を加えてすし飯を作る。すし飯にイカの足、ミョウガ、青ジソ、枝豆、白ごまを入れてよく混ぜ合わせたものを4等分に分けておく。
- ④ イカの胴に③をそれぞれ詰め、口をようじでとめる。表面に約1拵間隔の切れ目を浅く入れて、塩を少々ふっておく。
- ⑤ ④は、フライパンで色が変わる程度に両面焼く。食べやすい大きさに切り分ければ出来上がり。

イカのさっぱりずし



わたしたちが作りました

合わせ酢はレモンや米酢でも違った味わいになりますよ。山田町食生活改善推進員連絡協議会の鈴木協子さん（山田・65）＝写真左＝、高野明子さん（飯岡・32）