



山崎 ゆうり 由李さん（宮古市・23）

「『手』のリハビリが健康で長生きな日常を支援すると注目されるも『沿岸部にはまだ浸透していない』と、使命感を募らせます。『市民の皆さんの健康寿命を延ばすお手伝いをしたい』と力強く抱負を語りました。

「健康で長生き」のサポートを



「患者さまの日常生活に一步踏み込んだ、濃厚なリハビリ治療を目指したい」と熱意に燃える当町長崎出身の山崎由李さん。町内の医療施設で入社2年目を迎える今年、作業療法士の試験に合格しました」と、にこやかに話す。現在は、通所と外来のリハビリ治療を担当しています。

これからの挑戦したいことは、『手』のリハビリ専門家「ハンドセラピストの資格取得」。超高度の物が治療道具になることに感動し、医療分野への興味が増した」と、当時を振り返ります。また、進学のため一時地元を離れた山崎さんが「少しでも地元に戻りたい」と、現在の職場へ。「二人一人に合った治療を提供するため、患者さまとの会話を大事にしている」と、日々の心掛けを語る山崎さん。「提案した治療プログラムの効果を喜んでもらえるとうれしい」と、仕事のやりがいを話します。

キッチンスタジオ No.140 ハーモニー

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、すりおろしたリンゴのソースが決め手！「ポークソテー～おろしソースがけ～」です。

【材料（2人分）】

豚ロース肉（薄切り）…2枚 薄力粉…10g サラダ油…適量

〈ソース〉 リンゴ…50g 玉ネギ…50g

A（しょうゆ…大さじ2 みりん…大さじ1 酒…大さじ1 ごま油…小さじ2 蜂蜜…小さじ1 すりおろしニンニク…小さじ1/2 すりおろしショウガ…小さじ1/2）

【作り方】

- ①リンゴはよく洗い、皮ごとすりおろす。玉ネギは皮をむいてよく洗い、すりおろす
- ②耐熱容器に①とAを合わせ、ふんわりとラップし、600Wの電子レンジで2分加熱する。
- ③豚ロース肉の赤身と脂身の境に4～5ヶ所切れ目を入れてから塩コショウをふり、薄力粉をまぶす。
- ④中火で熱したフライパンにサラダ油を入れ、③の両面に焼き色がつくまで焼く。
- ⑤④に火が通ったら、②を入れて2分ほど加熱し、味がなじんだら火を止め、食べやすい大きさに切って皿に盛りつける。

ポークソテー～おろしソースがけ～



1人あたりの栄養素 328kcal（マッシュポテトなど除く）、塩分2.0g（マッシュポテトなど除く）

- ⑥フライパンに残ったソースをかけ、お好みでマッシュポテトやブロッコリーなどを添えたら完成！

【ポイント】

少し柔らかくなったリンゴは、すりおろしてソースにアレンジしましょう！