食生活改善推進員が食事を通した健康づくりを伝えます

食改さんの伝えたい一品

Recipe. 06

鮭のちらし寿司

1人あたり 498kcal 食塩相当量 2.3g

① 茹でたかんぴょう、干し椎茸、戻し汁にⒶを加え、汁気が無くなるまで煮詰める。

② かんぴょうと干し椎茸は薄く切る。卵にⒷを加え、薄く焼いて錦糸卵にする。

③ 塩を振った鮭を焼き、ほぐす。キュウリは小口切りにし、塩を振って水気を切る。

④ タケノコを3㎜幅に切り、Ⓒとともに汁気が無くなるまで煮詰める。

⑤ ニンジンは千切りにして茹で、絹さやは筋を取り茹でて斜め千切りにする。

⑥ ご飯にⒹとかんぴょう、干し椎茸、キュウリを混ぜ、切った材料と盛り付ける。

教えてくれる食改さん※

※食を通した健康づくりを行うボランティア団体

◆ 材料（2人分）

- 干し椎茸… 5g
- かんぴょう 4g
- Ⓐ 醤油……7.4g
- Ⓐ 砂糖…… 3g
- 卵……1個
- Ⓑ 砂糖……0.8g
- Ⓑ 塩……0.2g
- キュウリ… 50g
- 塩……0.2g
- 生鮭…… 80g
- 塩……0.6g
- タケノコ…40g
- Ⓒ だし汁 150g
- Ⓒ 醤油……7.4g
- Ⓒ 砂糖…… 3g
- ニンジン…10g
- 絹さや…… 6g
- 米……1合
- Ⓓ 酢……26g
- Ⓓ 砂糖…… 15g
- Ⓓ 塩……0.8g

MEMO

鮭の身がピンク色なのは、食物連鎖によってアスタキサンチンという色素を取り込むためです。アスタキサンチンの抗酸化作用は、ストレス性免疫低下の抑制、白内障や胃潰瘍の防止に効果があるといわれています。

SATSUMA × WORK

さつま × しごと Vol.12

書家 × 坂口綱紀

坂口（さかぐち） 綱紀（こうき） さん (86)

鹿屋市出身。虎居地区在住。熊本で終戦を迎え、母親の姉を頼って宮之城へ。21歳の頃に看板会社を設立。会社は子、孫と受け継がれ、現在は専属書家として筆をふるう。書道と異なる書き方で、数多くの書体を生み出した。雅号は「綱紀栄泉（つなのりえいせん）」。

▼どっしりとした力強い字や細く流麗な字。毛筆だけが持つ独特の風合いは、ときに書かれた内容よりも私たちに大きな印象を与えます。宮之城屋地地区にある株式会社昭和書体は、2007年に誰でも手軽に使えるパソコン用の毛筆書体の販売を開始。元となる字を一つ一つ揮毫（きごう）するのが86歳の書家・坂口綱紀さんです。その字を書体化するのは、息子で会長の茂樹さんと孫で社長の太樹さん。親子3代で作る字は、テレビのテロップや商品のパッケージなどに使われ、今や見ない日はありません。

▼坂口さんは父親が海軍に所属していたため、小学6年生まで基地がある町を転々としていました。中学校を卒業後、画家を志して京都の学校に入学。その後「絵も描けて字も書ける看板屋が向いていると感じた」と看板制作の仕事に就きます。21歳の頃には本町に戻り、看板制作の会社を設立。「とにかく字を稽古（けいこ）しようと街中の看板を写し取り、家に帰ってから練習しました」と当時の苦労を話します。

▼やがて息子の茂樹さんが跡を継ぎ、孫の太樹さんも看板制作を学んでいたものの、時代とともに手書き看板は衰退していきました。経営に苦しむ中、転機となったのは毛筆で書き溜められた巻物を見た取引業者の一言。「こんな字が書ける人はいない。書体化する気はないか」そう尋ねられた茂樹さんは、毛筆文字の書体化に乗り出しました。徐々に販売数を伸ばし、人気アニメ「鬼滅の刃」に「黒龍」などの書体が使用され、一気にその名は全国区へ。現在は台湾やアメリカでも取引があります。

▼「一つの書体を作るのに7千字ぐらい必要です。私は57書体を作りましたが、書体ごとに一つ一つ違うイメージで書きます」と話す坂口さん。数多くの書体を生み出す秘訣は「絵を描くように字を書くこと」「明朝体やゴシック体のように『昭和書体』が広まれば良いと思っています」と笑顔を見せます。現在も焼酎のラベル作成などの依頼を受けて筆をふるう坂口さん。86歳の書家の挑戦は続いています。

坂口さんが「お気に入り」と話す壁に貼られた自筆の字。このように書かれた字をスキャンし、書体化しています。