

陸上の底辺拡大を目指して



宇津木宗光さん
(西汗上西)

第50回郡市町対抗駅伝競走大会の上三川町代表キャプテンとして出場する、宇津木宗光さんにお話を伺いました。

宇津木さんは、今回で3年連続キャプテンとしてチームを引っ張っています。町が単独チームとして出場するのは、今回で2回目。河内郡で出場した最後の大会からキャプテンとしてチームを牽引しています。最初の郡市町対抗出場は、中学校2年生の時で、野球部で活躍していましたが、中距離走が速いため、部活の先生に推薦され、出場したとのこと。

小学校に入る前に、お姉さんが第1回しらすぎマラソン大会に、お父さんと一緒に親子で出場したのを見たときに、「一緒に走りたい。」と思い、1年生になって念願が叶い親子で出場その頃から、走るのがどんどん好きになったとのこと。12月に開催された第26回しらすぎマラソン大会では、息子の光騎ちゃんと親子の部で優勝。走り終わり、まもなくスタートした5km

今月の輝ける星

の部でも準優勝と大車輪の活躍でした。

現在、郡市町駅伝に向けて調整をしており、毎日仕事が終わってから10km以上走っています。練習については、「自分に勝つために、毎日努力しているのが一番辛いです。敵に勝つには、自分を追い込むことが必要。でも、レースで優勝や入賞したときには、努力が報われるのでとてもうれしいです。」と、日々努力し結果が出たときの達成感について、笑顔で話してくれました。

将来の町の陸上にも気にかけており、「スポーツの基本は走ることです。一番手軽にできるスポーツが陸上であり、町の陸上の底辺拡大のためにもがんばりたいです。」と、陸上に対する情熱を語ってくれました。

郡市町対抗駅伝競走大会の抱負については、「個人的には、1秒でも速く、一人でも多く抜かしてチームに貢献したいです。チーム全体では、昨年はタスキが途切れてしまったので、タスキを最後までつなぎたいです。」と、タスキにかける意気込みを語ってくれました。



わが町健康応援隊！食改です

～野菜を使ったおやつを食べよう～

野菜は苦味や酸味が強いというイメージがありますが、かぼちゃは野菜の中でもほんのり甘くて食べやすいので、おやつにするのに最適です。また、とても栄養価の高い野菜のひとつです。

かぼちゃの中には、生活習慣病予防に効果のあるβカロチン、便秘に効果のある食物繊維、かぜの予防で知られるビタミンCなど多くの栄養成分が含まれています。

今回は、「かぼちゃの白玉牛乳かけ」を紹介し、健康に良い手作りおやつを食べて寒い冬を乗り切りましょう！



【かぼちゃの白玉牛乳かけ】

■材料(4人分)

- かぼちゃ(正味)70g
- 白玉粉……70g
- 水…大さじ3・1/3
- ゆであずき缶…100g
- 牛乳………400cc

■栄養価

- エネルギー…202kcal
- 蛋白質………5.8g
- 脂質………4.1g
- カルシウム…117mg
- 鉄分………0.6mg
- 塩分………0.1g

★作り方★

- ①かぼちゃは、種、皮を除き、適当な大きさに切って茹でる。茹でたら、スプーンでつぶしておく。
- ②白玉粉に分量の水を加え混ぜ、①を加えて練る。
- ③一口大に丸め、真ん中をへこませて熱湯で茹で、浮き上がって1～2分たったら、順に取り出して冷水にとる。
- ④器に、だんごをつぶあんを盛りつけ、牛乳をそそぐ。

かぼちゃはレンジで加熱しても良い。 白玉の水は加減する。