

# 綿向雑感

日野町長 藤澤直広

平成36年の国民体育大会の滋賀県での開催誘致を知事が表明されました。昭和56年以来、二巡目です。県庁に就職したとき「国体本部」に配属され、国体開催の仕事に関わりました。日野町では相撲競技の会場となる大谷体育館が建設され、県内の市町村でも国体を契機に体育施設の整備が進みました。また、選手強化も行われ、スポーツの裾野が広がり、強化選手が国体後も指導者として活躍されました。日野高校のレスリング部が今も活躍しているルーツはここにあります。選手団の宿泊は、集落ごとに民泊で、我が家も北海道選手団を受け入れました。毎年10月の「日野町スポーツ天国の日」は国体にちなんで開催しています。国体はスポーツ振興や町おこしに大いに役立つものです。

一方で、二巡目国体の課題もあります。会場となる施設の基準が厳しくなり、例えば、開閉会式会場は、当時行った大津市皇子山陸上競技場ではできないと言われています。その他にも新たな施設建設が必要と言われています。国も地方も財政が厳しいなかで、身の丈にあった国体が必要なのではないかと思えます。ところで、女子柔道のオリンピック強化選手が監督による暴行や暴言に対して声を上げました。高校の運動部での「体罰」も表面化しました。一般社会では「暴力」であるにもかかわらず「指導」かのように「体罰」がはびこっている体質は根本から転換しなければなりません。スポーツを通じて心と体を磨くことこそスポーツの真髄です。個人が人として尊重され、同時に仲間の絆が広がることこそスポーツにおいても社会においても大切だと思えます。

もうすぐ三度目の「3・11」を迎えます。被災地における一人ひとりの生活再建、地域の復興にもっともつと力を入れなければなりません。併せて、この国全体を人にやさしい国に変えなければなりません。「世界で企業が一番活動しやすい国」ではなく、「世界で国民が一番暮らしやすい国」にするために力を合わせましょう。

## ヘルシークッキング

### ひじきと大豆の炊き込みご飯



#### 材料(4人分)

ひじき(乾燥) 20g、大豆の水煮 170g、にんじん1/2本、油揚げ1枚、土しょうが1片、米3合、㊤(酒大さじ2、しょうゆ大さじ2、みりん大さじ1、塩小さじ1弱)、白いりごま 適量

#### 作り方

- ①ひじきは水洗いして、熱湯でさつとゆで、水気をきる。大豆もさつとゆでる。にんじん・土しょうがは千切り、油揚げは熱湯で油抜きをして、細かく刻む。
- ②ポウルにひじきと大豆を入れ、㊤を加えて混ぜ合わせ、しっかり下味をつけておく。
- ③米は洗って普段の水加減をし、そこから大さじ5杯(75cc)の水を減らす。
- ④③に②を入れ、にんじん、油揚げ、土しょうがも加えて表面を平らにしたらスイッチを入れる。
- ⑤炊き上がり後、十分に蒸らしてから、全体を混ぜる。器に盛り、白いりごまをふる。

☆1人分 エネルギー 540kcal  
たんぱく質 16.0g  
脂質 6.6g  
食塩相当量 2.5g

## ポイント

ひじきは海の野菜、大豆は畑の肉といわれミネラルやたんぱく質が豊富です。また、しょうがには、抗酸化作用や血行促進、体脂肪燃焼等さまざまな薬効があります。毎日の食事に取り入れて健康増進に役立ててください。



健康推進員  
すぎむら じゅんこ  
杉村 順子 さん  
(増田)