

キラリ人

しみず ひろゆき
清水 博之さん
(松尾1区出身・23歳)



▲日頃から練習に励まれている清水さん

9月30日に開催された第64回国民体育大会「新潟国体」において、レスリング成年男子グレコローマン66kg級で優勝という輝かしい成績を収められた清水さん。優勝された感想などをお聞きしました。

清水さんは、お兄さんの影響を受けて、レスリングの道に入られました。日野高校に進学された清水さんは、レスリング部に入部。「練習がきつかった」と、積み重ねてこられた練習の厳しさを振り返られました。「よく練習で泣いていたので、『泣き虫』と言われていました」と、今の勇姿からは全く想像もつきません。

高校卒業後は航空自衛隊員になられ、現在は自衛隊体育学校に所属されています。自衛隊体育学校は、埼

玉県朝霞市の朝霞駐屯地内に設置されており、全国から実力のある選手たちが集まっています。午前中に2時間半、午後からは2時間、仲間とともに厳しい練習に取り組まれています。



▲国体優勝で表彰台に登る清水さん

い成績を収められました。「去年出場した時は2位だったので、今年は優勝を目指して出場しました。優勝が決まったときはほっとしました」。

今は、12月22日に開催される全日本選手権大会に向けて日々練習に励まれています。そして、次の目標をお聞きすると、「オリンピックに出場することです」と、3年後にロンドンで開催されるオリンピックに向けた思いを力強く語られました。年に数回は日野に帰って来られる清水さん。「国体で優勝したときの賞状は家(日野の実家)に置いてあります」。ご家族の方も、清水さんの活躍を喜んでおられるそうです。日野で生まれ育った清水さんのご活躍を、これからも応援しています。



健康推進員
ふるみち こ
古道 エミ子さん
(杉)

💡 ポイント 💡

みそ独特の香りやうまみは加熱時間が長くなるにつれて消えるので、煮え立つ直前に火を止めるのがコツ。ヘルシー石狩鍋風かんたんお鍋です。

ヘルシークッキング



材料(4人分)

生鮭4切れ、じゃがいも4個、玉ねぎ1個、ブロッコリー1/2個、塩(ゆで用)少々、しらたき1袋、塩(もみ用)少々、だし汁カップ4、みそ大さじ3

じゃがいもと鮭のみそ鍋

作り方

- ① 鮭は骨があれば取り除き、1切れを3～4つに切る。
- ② じゃがいもは皮をむいて半分に切り、1cm厚さの半月切りにして、水に10分ほどさらし、水気を切る。
- ③ 玉ねぎは縦半分に切り、繊維と直角の8mm厚さに切る。
- ④ ブロッコリーは小房に分け、塩を加えた熱湯でサッと下ゆでする。
- ⑤ しらたきは塩でもんで水洗いし、5分ほど下ゆでし、食べやすい長さに切る。
- ⑥ 鍋にだし汁とじゃがいもを入れて強めの中火にかけ、煮立ったら玉ねぎ、しらたき、鮭を順に加える。再び煮立ったら、あくを取り、火を弱めてふたをし、10分煮る。
- ⑦ みそを溶き入れ、ブロッコリーを加えて一煮する。

☆ 1人分エネルギー 307kcal
たんぱく質28.7g / 脂質5.3g
食塩相当量1.9g