

【米】



米は、エネルギーのもとになる糖質と、体内では作ることのできないたんぱく質をバランスよく含む、食事のかなめとなる食物です。ごはんを主食として、魚・肉・卵・大豆製品などの主菜と、野菜などの副菜を組み合わせると、バランスよく栄養をとることができます。

健康は食にあり

地元の食材



『おにぎりアラカルト』

◎材料 (4人分)  
米 2合、A (乾燥わかめ 2g、じゃこ 15g)、B (ゆかり・小さじ1、チーズ 40g)、C (ベーコン 40g、青じそ 5g)

◎作り方  
①炊き上がったごはんを3等分にする ②A…戻して小さく刻んだわかめと湯通ししたじゃこを混ぜる B…ゆかりと5mm角に切ったチーズを混ぜる C…細く切りカリカリに炒ったベーコンとせん切りにした青じそを混ぜる ③好みの形に握る  
※1人分(3個分) エネルギー 369kcal、塩分 1.1g  
<アドバイス>時間のない朝や子供のおやつには、具たくさんのおにぎりがお勧めです。



中山 和久 さん (井手)

うちでは、岡山県を代表する米、朝日米を作っています。特別栽培といって、窒素肥料を従来の半分にして、<sup>たいひ</sup>堆肥を使って栽培しているんです。農薬も必要最低限しか使っていません。有機質の肥料で作っているので、味には絶対の自信がありますよ。その証拠に、味の良さを計る食味検査でも、毎年とても良い成績を残しているんです。今年も10月中旬には稲刈りをしますので、11月の中旬には今年とれた新米を食べられると思います。朝日米は、冷めても硬くならないという特徴があります。おにぎりなどにして、その美味しさを味わってみてください。こだわりをもって作った米です。きっと皆さんに満足してもらえそうです。

障 害者卓球ジャパンカ  
正しい努力の先に好結果

で、今年、前人未達の18連覇を達成した岡紀彦さん(岡山市在住)とお話しをする機会がありました。

パラリンピックなどの障害者スポーツの特徴の一つに、「体の障害に応じたクラス分け」があります。柔道やレスリングなどが、体重別にカテゴリーが分かれているのと同様に、体の障害の部位、程度、種類などでクラス分けを行います。これは、障害者選手が平等に戦うために設けられた制度です。

ところが、「クラス分けは、ときに選手の状態に大きな落とし穴をもたらすケースがある」。岡さんは指摘します。それは、いくら同じクラスとはいえ、全員が同じ体の状態でプレーできるとは限りません。落とし穴とは、自分はこのクラスでは障害の程度が重くて不利だと考えてしまい、結果が出ずうまくいかないことを障害のせいにしてしまうことだそうです。

岡さんは、世界中にいるトップアスリートの友人について次のように言います。「世界で結果を出し続ける彼らは、

小さな巨人・岡紀彦さんに聞く

実際に障害が理由でうまくいかないことがあっても、それを言い訳にせず、創意工夫を繰り返して、常に建設的で前向きな思考習慣をもち、目標達成のための正しい努力を続けている」。岡さんの言う正しい努力とは、いろいろ試し、どんどん失敗するところから見出せるものだと思います。

岡さんには、現状に満足せず、「世界の頂点に立つ」という目標があります。明確な目標をもち、それに向かって正しい努力をしている姿を私たちに見せてくれています。見習うべきことではないでしょうか。

第5回全国障害者スポーツ大会が来月5日〜7日に開催されます。「そんな強い精神力をもった卓球選手が全国からきびアリーナに集い、好プレーを披露してくれることを祈っています」。自称、世界一小柄な車いす卓球選手からのメッセージです。

◎このコーナーでは、身近な話題をもとに人権について考えます。

↓点線に沿って切り取ってください。(官製ハガキでも可)

人 口
67,901人 (うち外国人登録1,041人)
男 32,879人 女 35,022人
世帯数 23,028世帯
(平成17年10月1日現在)

編 集 後 記

■皆さんの国体を盛り上げる熱気で、私は早くも燃え過ぎて、焦げてしまいそう。本番に向けて、ただ今パワー補給中。  
■うちでは、就寝前に子供と絵本を読むのが日課。絵本の安らぎ効果か(?)子供より早く眠くなるのは自分だけなのだろうか。  
■米に含まれている糖質。体内では、エネルギー源として優先的に消費されると聞いた。よし、いっぱい食べよう。

◎仲の良いご夫婦をお待ちしています  
3月22日、総社・山手・清音は合併しました。合併は、まち同士が結婚するようなもの。この記念すべき年を皆さんと一緒に祝いたいと思います。3月22日以降に結婚したご夫婦、金婚式や銀婚式を迎えたご夫婦。広報そうじやに登場してみませんか。編集室(企画課)までご一報ください。