



市民の皆さまへ

～暑い夏、熱い祭典～



今年のこの暑さにはまいります。ジワジワと体力を奪うような連日の猛暑で、外での労働は熱中症の危険と隣り合わせです。どうか気をつけてください。また、暑さが一段落した頃に夏の疲れが出てくるかと思えます。栄養と睡眠をよくとってご自愛ください。

さて、4年に1度のスポーツの祭典、リオデジャネイロ五輪が閉会しました。日本と反対側に位置するブラジルでの開催のため、なかなかリアルタイムで応援することは叶いませんでしたが、選手たちの活躍に感動、また感動の日々でした。辛く苦しい練習を重ねて、やっとオリンピックの舞台に立てる。立った限りはメダルを取る、その意気込み、そして闘いのすさまじさに私たちは引きつけられ、勝っても負けてもその姿に感動を覚え、負けた時には「どれほど悔しかろう」とくちびるを噛みしめる。人間が極限までの力を出し切るギリギリの姿に、国境を越えて、その偉業に心からの拍手を送ることがオリンピックの醍醐味なのだなあ、と改めて実感しました。

宝塚市出身で、自身5度目のオリンピックに挑んだ水泳板飛び込みの寺内健選手。どんなにか悔しかったことだろうと涙が出ました。日本が一度もメダルを手にしたことのない飛び込みで「必ずメダルを」と36歳の彼の果敢な挑戦でした。その悔しさを思うと言葉がありません。でもこれだけは伝えたい。「希望を、ありがとう」。

同じJSS宝塚スイミングスクールで、寺内選手の背中を見続けて、高飛び込みでオリンピックに出場した16歳の板橋美波選手。初めてのオリンピックの舞台で8位に入賞しました。実に伸びのびとしたすばらしい演技でした。世界で彼女しかなし得ない前宙返り4回半抱え型の技は、4年後きっと東京で花開くでしょう。ワクワクしながら希望を託したいと思います。

もうひとりの宝塚市出身選手、7人制ラグビーの徳永祥晃選手。今年2月に初めて日本代表候補入りし、最終登録メン

バーにも選ばれました。予選第1試合は強豪ニュージーランド、応援する方が弱気になってはいませんが「うわあ、相手が悪いわ」と内心ドキドキでしたが、勝ちました。準々決勝ではフランス、こども強い。でも勝ちました。今大会は続く準決勝、3位決定戦で敗れたものの、世界4位という快挙に貢献されました。

私は今回シンクロナイズドスイミングに注目しました。オリンピックが始まる前に、本市教育委員の川名紀美さんが書かれた本「井村雅代 不屈の魂」を読んだからです。選手本人の努力はもちろんですが、その選手を見出し、育て、メダルを取るまで引っ張る仕事はコーチが担う。井村コーチの生きざまを5年の歳月をかけてインタビューし、描ききったすばらしい本を読み、私はシンクロに興味を持ちました。1984年のロサンゼルス五輪から6大会続いてメダルを取っていた日本でしたが、井村コーチが中国に渡って以来、チームでメダルを取ることが出来なかった。一方中国は一躍世界に躍り出て、目を見張るようなシンクロの世界を創り上げました。この本を読むと、いかにオリンピックの舞台に立つことが至難のことであるか、またメダルを獲得することが、地獄のような日々の練習の上に輝くものであるかがよく分かります。また「井村雅代」という人のすごさが痛いほど胸に迫ってきて、オリンピックの見方が変わりました。

9月7日からはパラリンピックが始まります。心からの応援を！最後に、毎年皆さまが楽しみにされている宝塚の花火大会を開催することが出来ずお詫び申し上げます。一昨年から市役所付近への会場移転について、関係機関と協議を続けておりましたが、今年は開催することができませんでした。来年は美しい花火が打ち上げられるよう、引き続き協議検討を行ってまいります。

宝塚市長 中川智子

宝塚健康レシピ

健康センター (☎86・0056 FAX 83・2421) ID1011944

今月は、簡単で食べ応えのある紅茶豚のレシピをご紹介します。メインの豚肉には脂肪燃焼効果のある「カルニチン」が含まれますので、バランスよく食事に取り入れてみましょう。紅茶で煮ると臭みが消えて、柔らかく仕上がります。甘酸っぱいアップルソースをドレッシング代わりに、たっぷりのお野菜と一緒にどうぞ♪

紅茶豚のアップルソースかけ

1人分あたり
エネルギー：396kcal
塩分：2.1g

■材料(2人分)

・豚ブロック肉 200g
・紅茶ティーバッグ(持ち手の紙の部分は切り取る/アップルティーがおすすめ) 2袋
・水 豚肉が浸る量

(アップルソース)

リンゴ(すりおろし)
——— 1/2個分
しょうゆ — 大さじ1と1/2
みりん ——— 大さじ1
ニンニクまたはショウガ
(すりおろし) —— 小さじ1
(付け合わせ)
・もやし ——— 1袋
・ニンジン ——— 1/4本
・サニーレタス —— 数枚

■作り方

- ①鍋に分量の水を入れ、沸騰したら紅茶ティーバッグを入れる。
- ②豚ブロック肉を塊のまま①に入れ、再沸騰したら中火～弱火にして時々ひっくり返しながらかき混ぜながら40分～1時間煮る(あくとりシートまたはクッキングシートの真ん中に穴をあけて落としぶたにする)。
- ③アップルソースを作る。ソースの材料を全て混ぜ、電子レンジで加熱する(500Wで1分30秒)。※ニンニク入りはコクのあるソースに、ショウガ入りはやさしい味のソースに仕上がります。
- ④付け合わせを作る。ニンジンを千切りにして、もやしと一緒にゆで、ざるにあけて水気を切る。サニーレタスを適当な大きさにちぎる。
- ⑤時間をみて豚肉に火が通ったら取り出し、好みの厚さに切り分ける。
- ⑥付け合わせ、豚肉、アップルソースの順に盛りつける。※温かくても冷たくても、どちらでもおいしくいただけます。

協力:宝塚栄養士会地域活動部 食ぶらす。

※次月からは学校給食レシピをご紹介します。