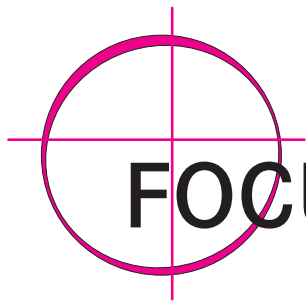




まちに、焦点を

FOCUS IWAKURA

94 歳のマラソンランナー ^{がくじ} 中村学而さん

五条川沿いの五条川健幸ロードは季節を問わず、健康や体調管理のため、あるいは趣味としてジョギングやランニングをする人で賑わっています。その中に 90 歳を超えてなお走り続け、フルマラソンを完走する「鉄人」がいらっしゃるのをご存知でしょうか。

中村学而さん（94 歳）は仕事を退職したあと、「元気で長生きするために」と考えてマラソンを始め、初めは 5km、次は 10km と距離を伸ばしながら 64 歳でフルマラソンに初挑戦。以来、マラソンの虜となり、国内にとどまらず、ホノルル、ニューヨークなど世界中のマラソン大会に参加してみえました。91 歳のときにもフルマラソンの大会を完走した中村さんは、現在も 1～2 日おきのペースで



▲ 12 月 22 日 市長表敬訪問

トレーニングに励んでおられ、1 度に走る距離は何と 10 キロ以上！当面の目標は今年 10 月に静岡県で開催される大会に出場し、国内最高齢完走記録更新を目指します。

「走ることを通じて多くの友達ができました。人生 100 年。元気ハツラツですよ。」と語る中村さん。みなさんも「歳だから…」とおっしゃらず、新たなチャレンジ、始めてみませんか？

健康いわくら 21 ～プラス 1 品、野菜料理の提案～

★岩倉市食の健康づくり推進員が作成した「野菜別！おいしい料理レシピ集」を保健センターで配布しています。



簡単！！美味しい野菜レシピ（ねぎ編）

健康課健康支援グループ（保健センター内 ☎37-3511）

ねぎの袋焼き

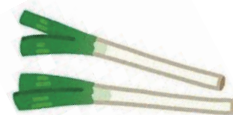
材料 2 人分

ねぎ（1 本）	100 g
油あげ	大 2 枚
しらす干し	20g
納豆	1 パック
みそ	大さじ 1
大葉	2 枚
おろし大根	60 g

※ 1 人分の野菜の分量（80 g）

<作り方>

- ① ねぎは小口切りにします。
- ② 油あげは熱湯をかけ油抜きし、水気を絞り、側面 1 カ所にハサミを入れ、袋状に開いておきます。
- ③ ボウルに①・しらす干し・納豆・みそを入れ混ぜます。
- ④ ②の油揚げに③を詰めて形を整え、フライパンで焼きます。ねぎに火が通るよう中火でゆっくり焼き、表面に焼き色をつけて仕上げます。
- ⑤ 食べやすい大きさに切り分けて盛り付けます。
付け合わせに大葉とおろし大根を添えます。



…メモ…

ねぎの刺激臭と辛味は硫化アリルによるもので、消化液の分泌を促し、食欲増進作用があります。

