



なが いし やす ひろ
永石 泰寛さん

▼「色々なクラブの方の応援や、職場の方に支えられ、本当にありがたいです。」

▶得意のジャンピングスマッシュは迫力満点!



聴 覚に障害のある方の日本大会(茨城県)で2位という成績を収め、今年6月にソウルで開催されたアジア太平洋ろう者スポーツ大会にシングルス、ダブルス、ミックス(男女混合)戦の日本代表として出場された永石さん。

彼が練習に通う「三日月バドミントンクラブ」には、幅広い年代の方が集まって、練習に汗を流されています。その中で、ひととき楽しそうな笑顔が輝く男性が永石さんです。クラブのメンバーからも「彼の強みは素早さと、このスポーツに欠かさないフエントの巧みさ、それからほぼ毎日いろんなクラブで練習を欠かさない勤勉さです」と一目置かれています。

永石さんは、「今回の世界大会で、自分のメンタルに課題があると気付きました。今後はメンタル面の強化にも取り組み、来年の※デフリンピック代表選考に向けてさらに強くなりたいです」と決意されていました。

※デフリンピック
4年に1度開かれる聴覚障害者のオリンピック。

「あーも!ファミリー」の おすすめレシピ

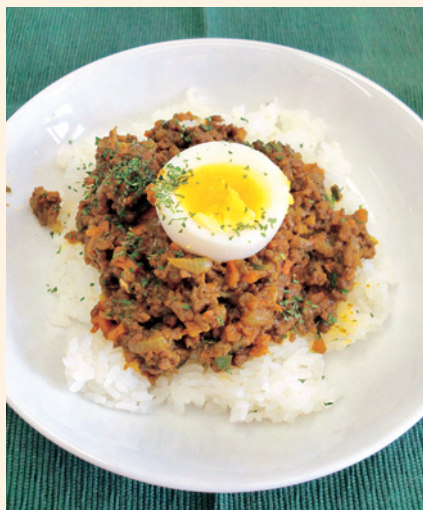
今回は、男の料理教室に参加してきました。

和風ドライカレー 1人分→559kcal



あーも!弟

プロフィール：おにぎりと麦茶が大好き。おぎ名物の「おぎにり」はとってもおいしいね。ママの料理のお手伝いもがんばっています。



《作り方》

- 1 熱したフライパンに油を入れ、合びき肉を色が変わるまで炒める。
- 2 にんにく、しょうが、玉ねぎ、ピーマン、にんじんを加えじっくりと炒める。
- 3 野菜にしっかり火が通ったら、カレー粉を加えて混ぜ、全体になじむまで炒める。
- 4 砂糖、酒、しょうゆ、ケチャップ、さらに水を1カップ(200cc)加え、水分がなくなるくらいまで煮込む。
- 5 ごはんに4をのせ、半熟たまごを飾り、パセリを散らしたら完成!

材 料

4人分

- ごはん量・・・600g(茶碗4杯分)
- 合びきミンチ・・・240g
- 玉ねぎ・・・160g
- ピーマン・・・60g
- 人参・・・80g
- にんにく・・・小1かけ
- しょうが・・・小1かけ
- 卵(半熟たまごを作る)・・・2個
- 乾燥パセリ
- サラダ油・・・大さじ1
- カレー粉・・・大さじ3・1/2
- 砂糖・・・大さじ1・1/2
- 酒・・・大さじ1・1/2
- しょうゆ・・・大さじ2
- ケチャップ・・・大さじ1

ワンポイントアドバイス

夏にぴったりのドライカレー。旬な野菜(茄子、かぼちゃ、オクラ、トマト)を入れることでさらに栄養UP間違いなし! お子さん用には少しカレー粉を少なめにするといいですよ!

【問合せ】健康増進課 ☎73・8822