

手にした念願の黒帯 後輩たちにも

よしの
吉野 ひめかさん (1区)

人
ネットワーク



「日本総合武術研究会 田浦流空手道 旭川地区 空知支部」で稽古に励む吉野ひめかさん（妹背牛中2年生）が9月の昇段試験に挑戦し、初段に合格しました。同支部で女性が初段に合格するのは10年ぶり。吉野さんは「後輩たちも黒帯を取れるよう、気持ちを引き締めて練習と指導を頑張りたいです」と、話しています。

吉野さんは小学3年生の時、友だちの空手を見て「面白そう」と思い、同支部に入会。以降、支部長で錬士四段の父・吉野晴之さんの指導を受けてながら、週2回の練習に汗を流しています。

最初は遊び感覚で始めた空手も仲間とともに技の完成度を高める楽しさを覚え、10級に合格した4年後の中学1年生で見事1級に。さらに1年後の今年9月、基本動作と組み手型の正確性や力強さを審査する昇段試験に初めて挑みました。

突きと蹴りをリズムよく繰り返すための反復練習に励み、初めての挑戦で念願の黒帯を取得。「試験前に体調を崩してしまい、練習できない日が続いた不安もありましたが、目標にしていた初段に合格できてうれしいです」と、喜びをかみしめます。「失敗してもくじけない忍耐力が身につきました」と、空手の魅力を語る吉野さん。「きれいな型と言われるように、自分の技を磨いていきたいです」と、張り切っています。

旬の長いもを使って♪ 長いもの青のりバター炒め

【材料】4人分

○長いも	400g
★バター	10g
★麺つゆ（2倍濃縮）	大さじ1
★青のり	大さじ1

【作り方】

- ①フライパンにバターを入れて中火にかけ、長いものを炒める
- ②麺つゆを入れ、長いもの表面に焼き色がついたら、青のりをふり入れてさっと炒める

♪長いもをあまり触らないで、じっくり焼くように炒めるのがポイントです

ねばねば食品の効果

整腸効果～めかぶなどの海藻類・果物・大麦などは、水溶性食物繊維を多く含みます。水溶性食物繊維は、胃腸の中をゆっくり通って消化されるため、空腹感を感じにくくさせ、コレステロールを体外に排出しやすい働きがあります。



【1人分の栄養価】

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (mg)	鉄分 (mg)	塩分 (g)
108	4.8	2.6	17	1.6	1	0.4

詳しいレシピは妹背牛町ホームページに掲載 → 「フレッシュマートしんたに」でもレシピを配布中

