

栄養と愛情たっぷり 無農薬トマト

夏バテや熱中症を予防しよう



【トマト】 トマトに含まれるリコピンは、老化の原因と言われている活性酸素を退治してくれる物質で、熱にも強い。抗ガン作用があるとも言われています。

ビ タミン類が豊富で、栄養たっぷり野菜「トマト」。低カロリーで生活習慣病予防や老化抑制に効果があると言われていたトマトを、無農薬で栽培しているのは、日高陽一郎さん（大東地区・下新町）です。

毎朝40分のウォーキングが日課で、健康に気を遣っている日高さん。美容と健康を意識して、8年前から大好きなトマトのハウス栽培を始めました。2月ごろから種まき、3月に植え付けを行い、6月上旬から収穫が始まります。最初は思い通りに種から芽が出ずに四苦八苦。「好きだからこの年まで続けられた」と、土づくりなどさまざまな工夫を凝らし、今年は驚くほど豊作となりました。「お

世話になった方たちへ配ると、とても喜んでくれます。それが一番うれしいですね」と真っ赤に熟した実を見つめながら誇らしげに話します。

トマトの調理法はさまざま。食べることも好きな日高さんは、新鮮な生のまま食べるほかに、ジュースやジャムも作ります。特に煮込み料理が好きで「たくさん収穫したときには、細かくカットし、チャック付の保存用袋に入れて冷凍保存します。調理するときにとっても便利です」と保存方法も教えてくれました。

夏に不足しがちな栄養素が豊富なトマト。夏バテや熱中症を予防のためにも、積極的に食してみたいかがでしょうか。

簡単レシピ ココナッツオイルで新鮮トマトサラダ



- 材料（1～2人分）
- ・トマト …………… 1個
- ・ココナッツオイル… 適量
- ・塩…………… 少々
- つくりかた
- ①トマトを食べやすい適当な大きさに切る
- ②①を皿に盛りつけ、ココナッツオイルと塩で味付ける



大東地区・下新町 ひだか 陽一郎さん 趣味は写真や盆栽。積極的に外に出て、さまざまなイベントに参加することも健康の秘訣ですね。

空手の道で「心技体」を育む

厳しさの中で成長させたい

県 内屈指の実力を誇る空手道場「緑勝会」。その緑勝会で子どもたちの指導を務めるのは福島地区・仲町在住の平田慎也さん。週3回の練習で子どもたちと一緒に汗を流しています。

平田さんは空手歴30年で、現役時代には国体5位入賞という実力者。本格的に指導を始めたのは28歳のとき、今から10年前のことです。それまで指導されていた先生が引退し、引き継ぐ形で指導者となりました。

「褒めて伸ばす」という指導方法が主流の現代で「9割厳しく、1割褒める」が平田さんの指導方針。「子どもたちには、厳しさの中で何事にもくじけず、諦めない、逃げない、そしてやり遂げるこの大切さを学んでほしい」と熱い思いを持っています。

もう一つの指導方針は、「文武両道」であること。子どもたちは、平田さんとの約束で宿題を終わらせてから道場に来ることになっているそうです。

6月に開催された九州大会では、2人が優勝するなど活躍をみせる緑勝会。道場ではしゃぐ子どもたちを見ながら「厳しい練習をさせている分、大会で子どもたちが活躍すると本当にうれしいですね」と笑顔で話してくれました。

緑勝会は8月の全国大会に5人が出場します。厳しさの中で鍛えられた子どもたちがきつと活躍してくれるはず。



福島地区・仲町 ひらた しんや 平田 慎也さん 若い頃のようにはいきませんが、年に1回は試合に出場しています。まだまだ頑張りたいですね。



教え子たちと一緒に。後列左から2番目は息子の平田奨英（しょうえい）君。