



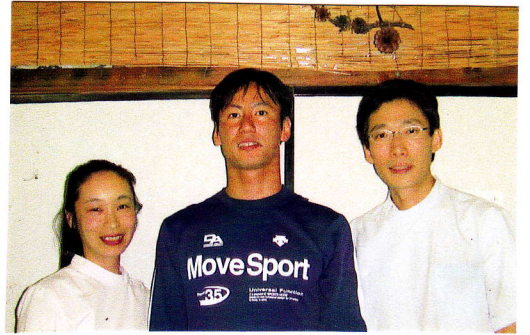


# 夢追い人発見!! 走る事で、人に夢と感動を与え続けて来た人がいます。

富士通陸上競技部の佐藤光浩さん(29)

高校から陸上をはじめ、15年に渡って現役生活を続けて来た佐藤さん。その間、2004年のアテネオリンピックに出場され4x400mリレーで4位入賞を果たした。今期限りの現役引退となる中で、先日9月27日の全日本実業団競技大会の4x400mリレーで見事優勝され、花道を飾った。

優勝直後のコメント「自分の走りができた感じがしました。みんなが、いい形でバトンをつないでくれたし、思いがつかっていたかも知れないですけど、400mの1周を本当に上手くデザインして走ることが出来ました。ここ数年出来なかったのですが、それはずっと追っ求めて来たことで、最後の最後で出来ました。こんないい形で終われるなんてなかなかないですよ」(詳細は佐藤さんの勇姿を見た方はHPで富士通陸上部を検索下さい)



「走ることは人間としての自分を成長させるための大切な方法です」と語る佐藤さん。つらい事、苦しかった事も多かったですが、走り続ける中で、いろいろな人と出逢う

ことが出来、自分が成長できたと思います。おかげで最後まであきらめずに続ける事ができました。」と、さわやかに、とても深いお話を聞かせてくれました。

何事も、続けるという事は大変なことです。陸上競技の中でも特に過酷な400m走、相当な体力と気力が必要とされる種目で長い間、トップ選手として続けて来たエネルギーは一体どこから湧いて来たのだろうかを

考えました。佐藤さんは、一流の人がそうと言われるように、大変謙虚で素直な方で、それに、どんなに苦しく困難な時にも「大丈夫、きっとよくなる！」と前向きに自分自身を信じ続けて来た人だと思います。

それが大きなエネルギーになったのでしよう。走ったあとの、見事な花また花を咲かせ続けて来た佐藤さんの、心からの夢追う人生に、じからエールを送ります。

いい思い出を  
もらった人は  
いい顔を  
している  
心に宝を  
もっている  
心でどきに  
あるのだから  
心に少しでも  
近づけたら  
人は出逢う  
のかもしれない



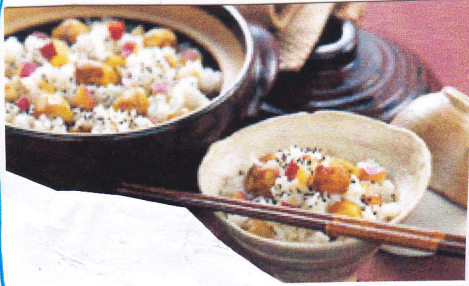


# 実りの秋・おいしい秋

芋・くり・なし・ぶどう・きのこ・おいしい季節。手間かけずにおいしく、ヘルシーなメニューを紹介可。

## さつまいもごはん

土なべでおいしく



- 材料4人分
- 米 3合
  - ※ かつ昆布 2本分
  - さつまいも 中1本
  - 水 3合強
  - 塩 小まじり1勺
  - アマランサス 大おし
  - ごま塩 適宜

### 作り方

1. 米と水と土なべに入れ、昆布をほきみで細かく切り入れ、水を加え30分浸水させます。
2. さつまいもは1cmの角切りにし水にさらし、塩をまぶします。
3. 1に2と酒を加え強火にかけます。沸騰してきたら弱火にし12~13分炊き火をとめて15分蒸らします。

★ここでひと工夫

※ カット昆布

① 昆布をたて1cm、よこ10cm位に切り保存容器に入れこかく

② 汁ものなどに、2~3mmの細目にいたて細かく切る

→ 昆布のだしがとれ、初まめ食べれます。

ごま油ときこの鶏肉のうま味がたまらない。

## きのこと鶏肉の中華スープ



### 材料4人分

- 鶏肉(お好みで) 1枚 (2センチ切り)
- ④ 牛乳 大さじ1 にんにく、しょうが、しょうがすりおろし
- 味塩、こしょう 少々 (しょうがすりおろし)
- えりんぎ 1本 (細く切って5センチ切る)
- えのき 小1袋 (5センチ切る)
- またけ小1パック
- 人参 5センチ位 (細切り)
- 大根 5センチ (たねごと切り)
- ねぎ 1本 (たねめく切り)
- ごま油 大さじ1
- ⑤ にんにく 1片 (みじん切り)
- しょうが 1片 (みじん切り)
- だし正油 大さじ3強
- 水 3カップ
- カット昆布 3本分

### 作り方

1. 水1カップにカット昆布※を細かく切り入れおこかく。
2. なべにごま油を入れ中火にかけ、④を入れ香りを出す。
3. 大根と人参と1を入れ中火で蒸し煮にする。
4. ひと煮たらしら下味つけた鶏肉ときこの類をだし正油を入れ中火より少し強めの火で煮る。
5. 沸騰したら、弱火で約5分、煮えたとこで。
6. お湯2カップをいれます。だし正油で味をとろく。

Point 1 鶏肉に牛乳とにんにく、しょうがすりおろしで下味をつけると、酵素の働きで肉がやわらかくなります。

Point 2 少量の水で蒸し煮することで、野菜の甘みが増します。短時間でできガス代節約

保温調理  
ぐに食べない時は、なべにふたをして、バスタオル2枚でくるんでおくと、じんわり味がしみこみさらにおいしくお湯がかわく♡



旬の食材で5人の子育てかんばります!!

(レディ) 木村知美  
管理栄養士  
自然食品会社の食品開発の仕事を経験し、食材にはこだわり、ヘルシー料理と日々研究中です♡

## エコナ油回収をどう思いますか?

エコナ油は油の脱臭工程の中で発ガン性の疑いのある物質が他の油より多く(パーム油の100倍)発生するということで、自主回収となりました。

「脂肪になりにくい油」主成分そのものにも安全性に問題があるという声もあります。  
今回は油の臭いをとる工程で問題が発生したのですが、自然に絞ったまの風味のある油(ごま油、オリーブ油、えごま油など)を少量使った方が、香りそのものが栄養成分なので健康的です。

脱臭工程のない油を上手に使いたいものです。



えごま油  
体にいいα-リノール酸たっぷり入ったえごま油  
加熱しはじめて  
ドレッシングとして  
105g ¥950



大香ごま油  
圧搾法で焙煎  
したごまと化学薬品を用いる、圧力のみで搾った油。香りがバグレンロ  
450ml ¥790円



ヒエ科の食物  
有機アマランサス  
カルシウムが  
白米0.5玄米10 鉄分168  
鉄分 アマランサス  
白米0.5玄米1.1 16.8  
お米3合に大さじ1~3杯  
350g ¥580



創業200年の伝統的  
お湯にふる丸大豆、小麦、  
天日塩のみを原料とした  
天然醸造のしょうゆと  
ベースには本格的なゆ  
だし  
1ℓ 1120円



すべてはあなたがよくなっていただくために!!

どんな病気も体を温めれば治る!!

「冷え」が万病のもと ----- インフルエンザ、がん、脳卒中

もともと人間は体毛がなく暑さに強いが、寒さには弱い動物 → 寒い冬に風邪、脳卒中、高血圧などの病気多い

老化・病気は 冷え で体が硬くなる事だ

血管が硬くなる = 動脈硬化 → 脳硬塞、心筋硬塞

細胞が硬くなる = 癌という字は「疔(やまいだれ)」の中の「虫」は岩という意味  
がんは冷えて細胞が硬くなる病気 → 温度の高い心臓・脾臓、小腸にがんはない。

筋肉が硬くなる = 凝り、痛み、シビレ

「冷え」の治し方 ① 入浴 ----- 冷え防止に、入浴前に前頭部から10回位かぶり湯  
循環器疾患の方は腰から下の半身浴30分。

② 食べ物 ----- 夏野菜、甘もの、白い物は体を冷やす陰性食品  
冬野菜(根菜類)、塩味、色の濃いものは体をあたためる陽性食品

③ 運動 ----- 1. ウォーキング 目標 30代 1万歩 40代 9000歩 50代 8000歩  
60代 7000歩 70代 6000歩

整体、リンパマッサージは「冷え」を改善、血行を良くし免疫が上がりやす。

わたしの体験談 Aさん 50才。

もともと、腰痛、五十肩、湿疹、眼圧高く、頭痛、ぜんそくがあり  
整形外科、皮膚科、眼科、内科と、かかりの時間と労力をかけて病院  
巡りをしていました。腰痛をきっかけに、おまわって整体を受けました。  
リンパマッサージは女性が受けるものと思っていたが、男性でも大丈夫でした。  
ソフトなアステロシー整体は体がほぐれ、酸素オイルによるリンパマッサージ  
はとても心地良く、すぐ体が暖かくなり、血行が良くなるのが分かりました。  
症状別の病院と違い、体全体の免疫が上がり、それぞれの症状が  
改善されてゆくことを体感でき、とてもうれしいです。



縁の「冷え」改善おすすめ商品

酸素オイル オーツフラグ  
皮膚から酸素を補給して血行改善  
30ml 3400円  
100ml 7800円



酵素入り入浴剤 エヌエーダ  
酵素の働きで体ほかほか、浴槽ヒカヒカ  
1290g入 2300円



EM菌を活用した血流が4倍よくなる健康腹巻き  
エンボランス 腹巻  
1,750円



薄くてよくのびるので気になりません  
肌着の上からでも効果抜群。  
綿・ポリエステルで洗濯OK  
白・黒・ピンクの3色

ブラックジンジャー  
遠赤燻煎玄米粉  
コーヒー風味のみやさい  
分包 2x30 2480円  
徳用120g 3980円



ホット&クール  
レンジで3分チン  
60℃にあたたまり朝までほかほか  
1,500円



冷凍するとアイスに  
なります



ご予約は  
**024-534-0635**  
営業時間: AM8:00~PM8:00  
休日: 日曜日  
福島市野田町1-7-28  
電話 090-8616-6751

整体院 縁