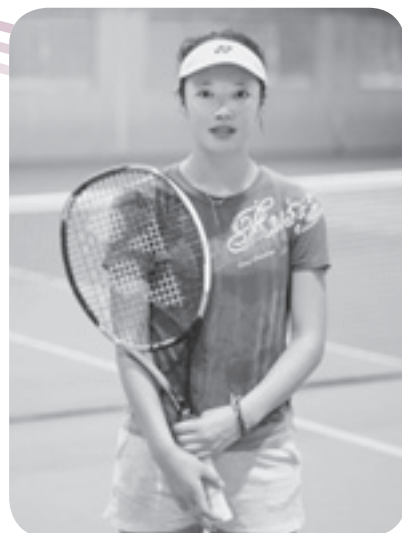


キラリ 土浦人

●土浦日本大学高等学校 テニス部●



「喜怒哀楽が テニスの魅力」

石津 幸恵さん

(土浦日本大学高等学校3年 小松一丁目)

テニスの魅力について、「試合中、喜怒哀楽を一編に味わえるところです。日常生活ではこんな短時間では味わえませんから」と生き生きとした目で語ってくれた。当面の目標は、「WTA(女子テニス協会)ランキングを100番台にすること。最終的には伊達選手の世界ランキング(最高4位)を抜かしたいです」。攻撃的なテニスタイルと絶対に諦めないという心意気からも、必ず実現してくれると信じていたい。10月からはプロテニス選手としても活動する石津さん。今後の活躍から目が離せない。

神立の室内テニスコートに鳴り響く、力強いストローク音。そこには、真剣な表情で黙々と打ち合う親子の姿があった。土浦日本大学高等学校に通う石津幸恵さんと父でありコーチでもある泰彦さん親子である。

7月に開催された、四大国際大会の一つであるウィンブルドン・ジュニア選手権大会。石津さんは日本人選手として41年ぶりの決勝進出という快挙を成し遂げた。決勝戦では、接戦の末惜しくも敗れてしまったが、「準優勝できて嬉しい反面、悔しい部分もある。あこがれの1番コートでプレーできたことが、良い経験になりました。これを次につなげていきたいです」と前向きに振り返ってくれた。

世界での戦いを意識し始めたのは小学6年生のとき。全国小学校選手権大会で初優勝し、世界という舞台が見えてきたという。その後も多くの輝かしい成績を残し、今では低迷する日本女子テニス界における「期待の新星」と注目を浴びている。

7月に開催された、四大国際大会の一つであるウィンブルドン・ジュニア選手権大会。石津さんは日本人選手として41年ぶりの決勝進出という快挙を成し遂げた。決勝戦では、接戦の末惜しくも敗れてしまったが、「準優勝できて嬉しい反面、悔しい部分もある。あこがれの1番コートでプレーできたことが、良い経験になりました。これを次につなげていきたいです」と前向きに振り返ってくれた。

世界での戦いを意識し始めたのは小学6年生のとき。全国小学校選手権大会で初優勝し、世界という舞台が見えてきたという。その後も多くの輝かしい成績を残し、今では低迷する日本女子テニス界における「期待の新星」と注目を浴びている。



健康料理

No.68 かんたんアボカドディップ

まだまだ暑さは続きますが、虫の音色がすこしずつ秋を呼んでいます。今月は、フライパンひとつでできる「かんたんアボカドディップ」を紹介します。

アボカドは、「森のバター」と呼ばれるように脂肪分が多く、他にもビタミンE・B群や食物繊維も豊富に含まれています。ビタミンEには抗酸化作用、B群には三大栄養素の代謝促進、食物繊維には便秘をよくする働きがあり、体も肌も若々しくなる優れた効果を発揮します。

ディップは、パンやクラッカーなどにのせて食べると美味しく召し上がれます。牛乳の量を300cc程度増やして作るとスープとしても食べられますので、ぜひお試しください。

材料・分量(4人分)

・アボカド	中1個	・牛乳	50cc
・玉ねぎ	1/2個	・塩	小さじ1/3
・ベーコン	1/2枚	・こしょう	少々
・サラダ油	小1/2個	※お好みでフランスパンクラッカー	

作り方

- ①アボカドを約1cm角に切り、玉ねぎ、ベーコンはみじん切りにする。
- ②サラダ油をフライパンに入れ、玉ねぎをいため、次にベーコンを加えいためる。
- ③アボカドを②に入れ、つぶしながら混ぜ、さらに牛乳を少しずつ加えながら混ぜる。
- ④塩・こしょうで味を調える。

1人分の栄養素

・エネルギー：	79kcal	・カルシウム：	22mg
・たんぱく質：	1.6g	・食物繊維：	1.7g
・脂 質：	6.7g	・塩 分：	0.6g

食生活改善推進員



齊藤 順子さん 中里 俊子さん