

キラリ 土浦人

●パラサイクリング日本代表●

自転車は個人競技に見えるが、サポートや応援してくれる人たちとチームで戦う競技。「自転車に乗るようになつていろいろな人と出会えました。自転車を生涯スポーツとして、私を見て義足だつてできるんだと、障害者の希望になれたら嬉しい」。

ロンドンパラリンピックは2012年8月開催予定だ。

藤田さんは大学生だった2004年夏、不運にも交通事故に巻き込まれ両足を切断した。トライアスロンを始めたばかりだった。苦しい治療とりハビリの中「義足で歩けるなら自転車にも乗れる」と、常に前を向きつけ、事故から2年後、念願のトライアスロン大会で完走するまでに。2007年、パラサイクリング（障害者自転車競技）に登場したところ役員の目にとまり、日本代表としてフランスの世界選手権に出場。そして2008年の北京パラリンピックでは2種目で銀メダル、2009年の世界選手権の男子1kmタイムトライアルで金メダルを獲得する。

現在は、日立建機土浦工場で製品の研究開発に携わりながら、アスリートとして競技生活を送る。「仕事が終わってから体づくり、週末は自転車に。海外遠征に行くことも度々あります」。トライアスロン（短距離）を得意とする藤田さんだが、「5月にオーストラリアで行われたワールドカップのロードレース（長距離）で、初めて3位という成績を収めることができ、体力・精神的に充実してきた」と、金メダル獲得に向け力強いコメントをもらえた。

藤田さんは大学生だった2004年夏、不運にも交通事故に巻き込まれ両足を切断した。トライアスロンを始めたばかりだった。苦しい治療とりハビリの中「義足で歩けるなら自転車にも乗れる」と、常に前を向きつけ、事故から2年後、念願のトライアスロン大会で完走するまでに。2007年、パラサイクリング（障害者自転車競技）に登場したところ役員の目にとまり、日本代表としてフランスの世界選手権に出場。そして2008年の北京パラリンピックでは2種目で銀メダル、2009年の世界選手権の男子1kmタイムトライアルで金メダルを獲得する。

現在は、日立建機土浦工場で製品の研究開発に携わりながら、アスリートとして競技生活を送る。「仕事が終わってから体づくり、週末は自転車に。海外遠征に行くことも度々あります」。トライアスロン（短距離）を得意とする藤田さんだが、「5月にオーストラリアで行われたワールドカップのロードレース（長距離）で、初めて3位という成績を収めることができ、体力・精神的に充実してきた」と、金メダル獲得に向け力強いコメントをもらえた。



「ロンドンパラリンピック + 金メダルを目指して」

藤田 征樹さん

(神立中央二丁目)

No.81 鮭缶でハンバーグ

今年も残すところあとわずか。今月は何かと忙しい年末に常備食の缶詰で作る、玉ねぎを器にしたおしゃれなハンバーグをご紹介します。

ハンバーグといえば肉ですが、今回は鮭缶を使い和食風にさっぱりと仕上げています。青じそとショウガで魚臭さを除き、レモンのさわやかな香りのソースで食べるので、魚が苦手な方にもおすすです。

鮭はカルシウムの吸収や骨・歯の成長に必要なビタミンDを豊富に含んでいます。また骨ごと食べられる鮭缶は生鮭の10倍ものカルシウムを含んでいるので、カルシウム補給には打ってつけです。

忙しいこの時期に、鮭缶を利用してカルシウムとビタミンDを効率よく補給してみてはいかがでしょう。

材料・分量(2人分)

鮭の水煮缶 小1缶(90g)	おろしショウガ 小さじ1/2
A パン粉 大さじ2	サラダ油 小さじ1/2
卵 小1/2個	〔マヨネーズ 小さじ1
塩 小さじ1/6	レモン汁 小さじ1
コショウ 少々	
玉ねぎ 中1個	【付け合わせ】
青じそ 3枚	ブロッコリー 1/3株

作り方

- ① 玉ねぎは2等分の輪切りにし、それぞれ外側2輪を器として取り置き、残りはみじん切りにする。
- ② 青じそはせん切りにする。ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
- ③ 鮭缶は汁気を切り、ボウルにあけてAを加えよく混ぜ合わせ、玉ねぎのみじん切り、青じそ、ショウガを加えてさらに混ぜる。
- ④ ③を2等分して①で残した玉ねぎの器に入れる。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、④を入れて焼き、焼き色が付いたら返し、蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑥ ⑤を盛り付け、Bを混ぜ合わせたソースをかけ、ブロッコリーを添える。

1人分の栄養素

エネルギー	165kcal
たんぱく質	13.0g
脂 質	7.2g
カルシウム	91mg
食物繊維	2.9g
塩 分	1.1g

