

人

ネットフック

「趣味」や「競技」として、愛好者にとってその楽しみ方がさまざまなパークゴルフ。今年で設立30周年を迎える妹背牛町パークゴルフ協会の副会長で、指導員部会の部長を務める宇南山優子さんは「初めて知り合った人とも仲良くなれるスポーツ。町内はもちろん、地方の大会に向いても会話が弾みます」と、その魅力を語ります。

うなやま 宇南山 優子さん(1区)



パークゴルフの普及に奔走 「仲良くなれるスポーツ」

パークゴルフを始めたのは20年ほど前。はじめは町内会や商工会の行事で参加する、お付き合い程度でしたが、月に一度だったプレー日が週一に増えると、「緊張感が好き」と町内外の大会に積極的に参加するようになりました。

2018年6月に上川管内美瑛町で開かれた全国大会では、各地の強豪選手たちが参加する中で見事優勝。「一番目に回った簡単なコースでスコアを伸ばせなかった。残りの3コースでは肩の力が抜けて、気持ちよくクラブを振れました。運が良かったですね」と、夢にまで見た「グリーンジャケット」を着ることができた思い出をうれしそうに振り返ります。

協会では、プレー中のルールやマナー、そして楽しさも伝える立場。心地よい風が吹くグリーンの上で、パークゴルフの普及に奔走しています。

鉄分豊富な常備菜！

ほうれん草と厚揚げのごま和え

【材料】4人分

- ほうれん草 1袋(170g) ⇒茹でて3cm幅に切る
- 厚揚げ 1個(200g) ⇒縦半分に切り、5mm幅に切る
- ごま油 小さじ1

- ★しょう油 大さじ1
 - ★砂糖 小さじ2
 - ★にんにくチューブ 1cmくらい
 - ★すりごま 大さじ1
- ★混ぜ合わせる

【作り方】

- ①ほうれん草を茹でて切る。フライパンにごま油を入れて中火にかけ、切った厚揚げを加えて、焼き色がつくまで炒める
- ②ボウルに★の調味料を混ぜ合わせ、ほうれん草・厚揚げを入れてよく和える

かくれ鉄分不足になっていませんか？

鉄分の1日必要摂取量は、男性約7mg・女性約9mgですが、不足してる人がほとんどといわれています。

食材や食べ方を工夫して、鉄分不足を予防しましょう！



ほうれん草と厚揚げには鉄分が多く含まれています。◎にんにくを加えることで、普段のごま和えとひと味違います。

【1人分の栄養価】

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	鉄分(mg)	食物繊維(g)	塩分(g)
113	7.1	8	2.5	1.8	0.7

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



【ヘム鉄が多い食材～体に吸収されやすい～】

・レバー ・しじみ ・あさり ・まぐろ ・カツオ ・干しエビ

【非ヘム鉄が多い食材～ビタミンCと一緒に食べると効率的に体に吸収～】

・卵 ・ほうれん草 ・小松菜 ・大豆製品 ・海苔 ・ひじき

ビタミンCが多い食材

～パプリカ・ブロッコリー・レモン・じゃがいも・さつまいもなど