

淡路

部活レシピ 運動部 親子応援



「部活レシピ」を広げる立石裕明社長＝淡路市大谷

運動部 励む中高生向け本出版へ

スポーツに励む子どもたちのために栄養バランスのとれた献立を紹介した本「中高生のお母さんを応援する にじ色式部活レシピ」(西日本出版社)が近く出版される。学校や企業のスポーツ合宿を受け入れている淡路市大谷のホテル「アテナ淡路」の立石裕明社長(45)が発案し、プロ野球・オリックスの元専属管理栄養士、坂元美子さんが監修した。同ホテルは06年、スポーツ大 養バランスにも配慮し、坂元さんの出場者や合宿の参加者に対して、同ホテル料理長の星合秀人象にトレーニング器具などを供 さんが考案した料理を提供してえた施設として開業。食事の栄 いる。だが、宿泊する子どもた

「アテナ」社長発案 「食事も練習」26種類

ちには魚や野菜を残す偏食が目立ってきたため、立石社長がホテルの料理を家庭でも簡単に作れるようにと発案した。本はA B判カラー72頁。食材を栄養素ごとに七つの色に分類する「にじ色理論」に基づき、「食卓に七色の虹をつくらう」と提案。朝練前、昼食・お弁当、部活後、試合直前、疲労回復、エネルギーが必要なときーなどの状況に合わせたレシピ26種類を紹介している。コラムでは、揚げ物は消化吸収に時間がかかるため、縁起担ぎで試合当日にとんかつを食べるのはやめた方がいいことや、昔ながらの日本食が栄養バランスに優れていることなどを説明している。立石さんは「食事もトレーニングの一部なので、運動部の子どもがいる保護者にぜひ読んでほしい、家庭での食事を見直してほしい」と話している。定価980円。問い合わせは同ホテル(0799・64・1243)。

看護・医療・保育の実績を誇る

神戸常盤大学

保健科学部／看護学科・医療検査学科
短期大学部／幼児教育学科・口腔保健学科
看護学科通信制課程

神戸市長田区大谷町2-6-2 TEL 0798-11-1601
http://www.kobe-kokwa.ac.jp/univ/

神戸総局
神戸市中央区浪花町60
☎ 078(331)4144
FAX 078(331)4149

阪神支局
西宮市与古道町1-1
☎ 0798(33)5151
FAX 0798(35)2070

洲本支局
洲本市山手1丁目2-12
☎ 0799(24)1660
FAX 0799(24)1662

購読・配達のご用は

洲本	(22)	5182
福良	(53)	1090
淡市	(36)	2138
部家	(53)	1090
志筑	(80)	5182
部志	(62)	0291

広告のご用は
神戸 078(393)3536
折り込み広告は
神戸 078(326)7300

被災地・四川へ 毛布1500枚を発送

県と神戸市は23日、中国・四川大地震の被災者を支援す

2人の身元判明

南あわじ沖の海上で22日に見つかった遺体は、徳島海上保安部の調べで、岡山市の男性(78)と会社員男性(67)と分かった。2人は知人同士で、21日昼ごろ、家族に「鳴門方面へ釣りに行く」と言っ

告知板

◆第2期連続講座「介護ケアから自立共生へ」 25日午後2時、洲本市港2の市健康福祉館。NPO法人街づくり支援協会(大阪市の中西光子事務局長が「支え合う街づくり」と題し、高齢者を対象に実施している24時間の安否確認や通報サービス活動などにつ

るため、毛布計1500枚を被災地に向け発送した。また県は同日、アジア防災センター(同市中央区)の主任研究員ら3人を現地派遣すると発表した。毛布は災害用に段ボールに入れて備蓄した県1千枚、市500枚。関西空港から送られ、24日夜に現地に届く。主任研究員らは25日に出国。阪神大震災の経験を生かした復旧・支援策を探る。30日に帰国する。

いて話す。参加費500円。NPO法人すもと共生ネットワークの山崎さん(090・1163・0734)。

朝日新聞厚生文化事業団へ5万円 洲本市・匿名 2千円 芦屋市・黒住聡子さん
◇問い合わせは06・6201・8007へ。



のピンク色ののかな甘い香

神戸野菜
23日
(中央市場)
箱当たり円
品 種 高 値 安 値

5/24(土)~5/30(金) 上映スケジュール

ランボー-4	砂時計	ランボー-4	最高の人生の見つけ方
11:05 13:05 15:10 R-15	18:45	10:35 12:50 15:05 R-15	10:25 15:10 17:25 字幕
17:10 21:35		17:20 19:40 21:50 字幕	21:55