

スポーツに励む子どものため、栄養バランスを考えた料理を紹介する「中高生のお母さん」を応援する「じし色式 部活レシピ」(西日本出版社)が二十四日、出版される。淡路市大谷の

# 汗を流す中高生ら後押し

## 運動部向け料理本出版

スポーツ利用客向けホテル「アテナ淡路」が発案。プロ野球・オリックスの元専属管理栄養士坂元美子さんの監修で、食事のアドバイスや調理法を掲載した。(小林伸哉)

### 淡路市

同ホテルは「選手の力を引き出せるように」と食事に配慮してきた。しかし合宿や試合で宿泊する子どもたちに魚や野菜を避ける偏食が目立った。保護者から「ベストな状態で試合をさせたい」との声を受け、同ホテルの立石裕明社長(西)が「食事はトレーニンングの一部」と出版を発案した。特色は坂元さんの「じし色式」という栄養理論で、同ホテルの食事にも生かされている。果物は紫などと、食材を栄養素により七色に分類。「七色の虹を食卓の上にと」バランスの取れた食事を提案する。

## 「アテナ淡路」発案 食材を栄養素で分類

料は使わない。そして簡単(立石社長)。朝練前、部活後の夕食、試合直前、疲労回復などにぴったりの献立と、材料の「七色」の分類を示す。料理は色鮮やかな写真で紹介。野菜嫌いの子には「香辛料(カレー)味などを上手に使う」「おにぎりの具には、疲労回

運動に励む中高生にぴったりの料理を盛り込んだ本「淡路市大谷、アテナ淡路

復に役立つクエン酸の豊富な梅干しがおすすめ」といったアドバイスが並ぶ。

AB判縦二五・五センチ、横二十一センチ、七十二ページ。税込九百八十円。全国の書店で発売。注文は同ホテルでも受け付ける。☎0799・64・1243



## 「時のウィーク」来月10日から



舞台の迫力。今回も迫力の演武が

## ぎやかに音楽演奏

が続く。市内の各種団体でつくる「時のウィーク2008実行委員会」が主催。メインデーの十五日は午前十時から、明石公園で各種イベントが幕開け。西芝生広場のメインステージでは昨年に続

が、岡山鉄砲隊が午前十時十五分と午後一時の二回、火縄銃を用いて江戸時代の砲術を再現。明石市立天文科学館の人氣キヤラクター「軌道星隊シゴセンジャー」の登場(午前十一時)やジャズ演奏、ダンスなどが繰り広げられる。ステージのは、明石北高(時半)。今年カリフォルニア市で開かれたパレードに出るの演奏を披露

雄二頭と雌二頭で、四月三十日、十歳のナンシィが出産した。人間の四十代後半にあたる高齢出産だが、三頭はすくすく成長。五〇ヶ月前後だった体重は二十日余りで約一五〇〇―一七〇〇ギに、体長は約二五センチまで伸びた。

神戸 王子五 神戸市立三 (灘区)で、

## チーター赤ちゃん公開 姫路セントラルパーク



目元から口元に伸びる黒い線が特徴的。姫路セントラルパーク

姫路市豊富町神谷、姫路セントラルパークで生一(副園長)と三(園長)の赤ちゃんが二日、報道関係者に公開された。動物界最速のスプリンターとあって、つめは鋭いが「ビィビィ」と鳴きながらじゃれ合う様子は愛らしい。

ふ化の時期 物園提供)