

# おめでとう！ 井野洋選手 陸上日本選手権1500mで優勝！ 日本一を獲得！

6月10日から埼玉県で開催された陸上の日本選手権の大舞台で、阿蘇北中出身で現在、富士通所属の井野洋選手（25）が、男子1,500mの種目で見事一位となり、念願の日本一を達成しました。記録は3分48秒59。レースの様子はテレビ中継され、ラスト150mでスパートし、80mで先頭になり後続をぐんぐん引き離す姿に、応援していた小野田の実家や後輩たちも大喜びでした。

井野選手はこれまでも、順天堂大学時代に日本インカレ1,500mで2連覇する実力の持ち主で、駅伝でも熊本工業高校時代に都道府県駅伝大会に出場。憧れの箱根駅伝や全日本大学駅伝などにも出場し大変活躍しています。

日本代表として今月7日から開催されるアジア陸上競技選手権にも出場する井野選手。今後も世界に向けた挑戦が続く井野選手に、阿蘇市から熱い応援を届けましょう！



日本選手権男子1,500m  
ゴール瞬間の井野選手。

©Agence SHOT

## 地産地消クッキング ～食生活改善推進委員協議会～ 青シソを使ったさわやかパスタ



### 【さわやかパスタ】材料（5人分）

- ・スパゲッティ（乾）…………… 400g
- ・じゃこ…………… 50g
- ・塩…………… 大さじ1
- ・ニンニク…………… 2カケ
- ・青シソ…………… 10枚
- ・オリーブ油…………… 大さじ1
- ・タマネギ…………… 100g
- ・バター…………… 大さじ1
- ・赤ピーマン…………… 100g
- ・しょうゆ…………… 大さじ2
- ・黄ピーマン…………… 100g

### 作り方

- ① 鍋にたっぷりの湯を沸かし塩を入れてスパゲッティをゆでる。
- ※ 節約術：沸騰した湯にスパゲッティを入れたら1分間かき回す。ここで火を止めて蓋をして約10分弱待てばやわらかく仕上がります。
- ② シソは千切り、タマネギ、ピーマンは薄切り、ニンニクはすりおろす。
- ③ じゃこは熱湯をかける。
- ④ フライパンにオリーブ油とバターを熱し、

- ニンニクを加える。香りがでたら、じゃこを入れ炒め、野菜を加える。野菜に火がとおったら、スパゲッティを加えサッと炒める。
- ⑤ 最後にシソを加え、しょうゆを回し入れる。
- ⑥ 器に盛り、シソを飾る。

食改の知恵袋：めんを茹でる時の塩、じゃこやバターの塩分がありますので、余分に塩を加えず、シソやニンニクの香りでおいしく食べられる工夫をしました。



エネルギー：406 kcal たんぱく質：14.0g  
脂 質： 9.2g カルシウム：50mg  
塩 分： 3.2g

### ＜栄養士より一言＞

ごはん100g=160kcalに相当するスパゲッティ（乾めん）の量は40gです。主食としてスパゲッティを食べる時の目安のつけ方です。

まちの  
元気印



ひろき  
河津 紘喜さん（27） 道尻  
グループホーム乙姫の家 勤務

〔血液型〕 O型  
〔趣味〕 料理  
〔阿蘇の好きなおとこ〕 のどかなところ  
〔阿蘇市への要望〕  
高齢者が住みやすい街にしてほしい  
〔好きな女性のタイプ〕  
すぐ怒らない人、よく食べる人  
〔好きな言葉〕 思いやり

## さわやか フレッシュマン



- Q. 仕事の内容  
認知症、高齢者のケア、料理や洗濯などの家事もこなします。
- Q. 仕事で、日頃から心がけていること  
高齢者の気持ちになって考えています。

市の人口 28,708人（男13,536人 女15,172人） 世帯数 11,097戸 H23.6.1

広報あそ7月号 発行／阿蘇市役所 熊本県阿蘇市一の宮町宮地504番地1 TEL0967-22-3111 FAX0967-22-4577  
編集／情報課広報情報係 TEL0967-22-3253 印刷／(株)つるばやし印刷