

# 体力番付 2023 ひらた場所

# 新番付発表!

体力番付 2023 ひらた場所が 10月8日、勤労者体育センターとハレスコで行われました。

このイベントは、ひらたスポーツクラブが村の委託を受けて実施しているもので当日は180人が参加しました。6種目のスポーツテストの結果を得点化し年代別の優勝者を決め、一定の得点を獲得した方を「横綱」に認定しました。各成績は下記のとおりです。(敬称略)

## 【年代別優勝者】

年代	男	女
小学生3年生以下	水野 優月	村上 愛奈
小学生高学年	吉田 愛翔	澤村 穂波
中学生	遠藤 巧真	
10代	吉田 隼	吉田 桃采
20代		
30代	生田目 強	吉田 美喜
40代	村上 治	佐藤 優子
50代	宮坂 一清	
60代	渡邊 浩徳	渡邊 澄子
70代以上	遠藤 文夫	宗像 易子

## 【歴代記録保持者】

種目	男	記録	女	記録
握力王	平成 27年 阿部 賢一	64.6kg	平成 28年 磯谷 美貴	44.8kg
腹筋王	★新記録★ 吉田 隼	42回	令和 4年 吉田 桃采	34回
前屈王	平成 26年 水野 聖斗	66.5cm	令和 2年 福田 真希	67.5cm
瞬発王	平成 22年 宗像 哲也	75点	平成 24年 関根 梓	68点
持久王	平成 24年 相良 力	140回	平成 28年 遠藤 来海	112回
跳躍王	平成 26年 熊谷 英剛	275cm	平成 25年 國井 千尋	210cm
背筋王	令和 3年 阿部 政浩	251.5kg	平成 30年 吉田恵美子	119.5kg
加ーリング王	平成 29年 生田目洋翔	5点	平成 29年 熊谷 愛子	5点
ジャンプ王	令和 3年 小野 大輝	73cm	★新記録★ 有賀 愛華	55cm
百ます計算王 (小学生)	令和 3年 若松 蒼空	1分34秒	平成 24年 上遠野美希	1分13秒
百ます計算王 (一般)	令和元年 大沼 雅郁	59秒	平成 24年 阿部 由美	56秒

アトラクション  
三輪ハギー競争も  
大盛況!



腹筋王めぐり



計測前のラジオ体操

## 【横綱】

男	大竹 飛聡・遠藤 巧真・吉田 隼 生田目 強・宮坂 一清・遠藤 文夫
女	関根麗央奈・若松 杏奈・長谷川莉希 渡邊 希咲・有賀 愛華・大竹 瑠華 穂積 呼愛・大和田美翔・澤村 穂波 吉田 桃采・佐藤 優子・宗像 易子

【体力番付】は毎年開催されます。

来年に向けて健康・体力づくりを始めましょう!

～食事で生活習慣病を予防しよう!～  
**めざせ! 健康な平田村**



鮭ときのこのホイル焼き

鮭に含まれる特徴的な栄養素として、DHAやEPAが挙げられます。DHAとEPAは、必須脂肪酸という栄養素の一種で、魚類に多く含まれていることで知られています。中性脂肪や悪玉コレステロールを減らす効果が期待できることから、糖尿病や心臓病などの予防にも効果的です。

調理時間  
約20分

### 材料 (4人分)

鮭の切り身……………4切れ  
しめじ……………1袋  
エリンギ……………2本  
まいたけ……………1パック  
しいたけ……………4枚  
バター……………大さじ2  
しょうゆ……………適量  
★塩こしょう……………適量  
★料理酒……………適量  
※鮭の下味として★を使用

### 作り方

①エリンギ、しいたけは厚さ3mm、長さ2cm程度に切る。しめじ、まいたけはいしづきを取りおろしておく。  
②鮭に塩こしょう、料理酒で下味をつける。  
③アルミホイルに、鮭→きのこ→バター→の順に乗せてホイルに包み、200℃のオーブンで15分程焼いたら完成。  
※焼き具合を見て、時間を追加して焼いてください。  
塩味が足りない場合は、食べる際に醤油をかけお召し上がりください。

1人分の 栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	166kcal	14.9g	8.6g	5.4g	1.0g