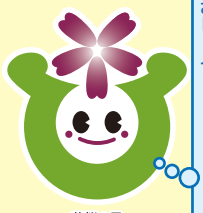
【体力番付2026ひらた場所】　新番付発表！


持久王（20mシャトルラン）


跳躍王（立ち幅跳び）


芝桜の里
イメージキャラクター
「ジュッピー」

【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！

体力番付2026ひらた場所が10月11日、勤労者体育センターとハレスコで行われました。

当日は約130名の参加者がスポーツテストを行い、そのうち6種目の成績を得点化し、年代別の優勝者を決めました。また、一定の得点を獲得した方を「横綱」に認定しました。

今年は、参加用紙に昨年の記録を印字したので、自己新記録を目指して各種目に参加してもらいました。

▼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	八巻　穂高	関根　心菜
小学生高学年	吉田　朔翔	吉田　　杏
中学生	吉田浩太朗	大和田美翔
10代	生田目泰生	大和田　桜
20代	蓬田　和都	宍戸　　葵
30代	大沼　雅郁	吉田　美喜
40代	村上　　治	近藤　美樹
50代	鈴木　嘉勝	鈴木　君枝
60代	太田　清美 吉田　　篤	―
70代以上	芳賀　常男	上遠野シゲ子

体力番付 2026ひらた場所 番付発表！横綱

男	・村上　　治・吉田　愛翔・吉田　龍喜・細井　海來
女	・大和田美翔・上遠野美咲・澤村　穂波・鈴木　君枝 ・吉田　　杏・鈴木　嘉蓮・村上　愛奈・吉田　文乃 ・大和田薫美・関根　心菜・吉田　　心

【令和８年度　種目別結果】

種目	男	記録	女	記録
握力王	吉田　正人	59.3kg	吉田　美喜	32kg
腹筋王	吉田　愛翔	37回	上遠野美咲	35回
前屈王	生田目泰生	62.5cm	澤村　穂波	60.5cm
瞬発王	吉田　愛翔	62点	大和田美翔	61点
持久王 折返し回	荒川　亮太	102回	大和田美翔	91回
跳躍王	遠藤　巧真	273cm	大和田美翔	204cm
背筋王	吉田　和浩	160kg	吉田　美喜	98.5kg
カローリング王	吉田浩太朗	3点	古川　愛梨 近藤　優奈 大和田麗子 大沼　真紀	3点
ジャンプ王	宗像　友李	76cm	大和田美翔	46cm
百ます計算王（小学生以下）	八巻　穂高	3分54秒	吉田　芽衣	2分38秒
百ます計算王（一般）	村上　　治	1分25秒	國井沙弥佳	1分26秒

【最高得点】（高校生以上）

男		女	
遠藤　巧真	52	佐藤　優子	47

今月のメニュー　牛肉と大根のスープ



大根にはジアスターゼというでんぷん分解酵素が含まれ、消化を助ける働きがあります。

生のままおろして食べることで、胃もたれや胸やけの予防にもつながります。

低カロリーでありながら、ビタミン・ミネラル・食物繊維・消化酵素・抗酸化成分をバランスよく含むため、日常の食事に取り入れやすい野菜です。これからの寒い季節に温かいスープをぜひご家庭でも作ってみてください！

材料（4人分）

- 牛肉……100g
- 豆腐……100g
- 大根……120g
- えのき……40g
- ねぎ……30g
- だし汁……700ml
- しょうゆ……大さじ1
- 塩……小さじ2/3
- ごま油……小さじ2
- 料理酒……大さじ1
- こしょう……少々

作り方

①水700mlにダシダ（韓国の牛だし調味料）小さじ1を入れてだし汁を作る。
②大根と豆腐は小さめの角切り、えのきは２等分に切る。ネギは小口切りにする。
③鍋にごま油、肉、大根を入れて２分ほど中火で炒める。
④③にしょうゆ、料理酒を入れて１～２分ほどよく炒めてだし汁を入れる。
⑤鍋の蓋を閉めて大根に火が通るまで煮る。
⑥大根が柔らかくなったら、塩を入れて、豆腐、えのき、ねぎを加え、再び蓋を閉めて２分ほど煮立てる。
⑦最後にこしょうをかけて完成！

1人分の栄養価	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	121（kcal）	6.6ｇ	8.8ｇ	2.5ｇ	0.9ｇ

編集・発行　平田村役場・企画商工課
〒963-8292 福島県石川郡平田村大字永田字切田116番地 TEL.0247-55-3115
平田村のホームページ
https://www.vill.hirata.fukushima.jp