

生活にちょっと役立つ

らんちく話



今年2月はカナダで「バンクーバー冬季オリンピック」が行われて大変な盛り上がりを見せましたが…、今から114年前の“1896年4月6日”は、ギリシャのアテネで“近代オリンピック”が初めて開催された日です。当時行われた競技は、『陸上』『水泳』『体操』『レスリング』『フェンシング』『射撃』『自転車』『テニス』の“8競技43種目”でした（※2008年に行われた北京オリンピックでは“28競技302種目”でしたから、この数字だけでも114年間の規模の変化がうかがえますね）。

“日本”のオリンピック参戦はいつから？

日本選手が初めてオリンピックに参加したのは、1912年に開催されたスウェーデンで行われた“ストックホルム大会”からです。この大会には2人の日本選手がそれぞれ『短距離』と『マラソン』に出場しました。

“4月6日”は『近代オリンピック』がはじまった日



結果は…、短距離の三島弥彦選手は400メートルの準決勝で棄権、マラソンの“金栗四三”選手はスタートからゴールまでのタイムがなんと！**“54年8ヶ月6日5時間32分20秒3”**という世界一遅いマラソン記録を残しています。

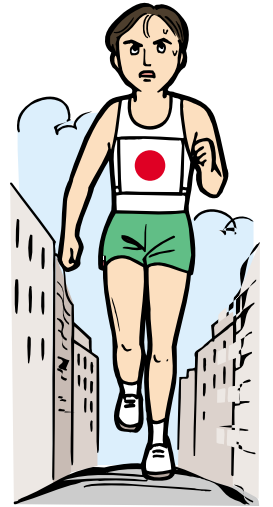
世界一遅いマラソン記録保持者“金栗四三”選手

金栗四三選手はストックホルム大会の前年に行われた予選会に出場し、当時の世界記録を27分も縮める大記録を出して日本人初のオリンピック選手となります。しかし、オリンピックではレース途中で日射病で倒れて近くの農家に介抱され、目を覚ましたのはすでに競技が終わった翌日の朝でした。しかし、この事実はオリンピック委員会には伝わっておらず、金栗選手は「競技中に失踪し行方不明」として扱われます。

そして、それから55年経って『ストックホルムオリンピック55周年を記念する式典』の開催にあたり、当時の記録を調べていたオリンピック

委員会がこの事実に気付いて金栗選手を式典でゴールさせることにします。

そして、この招待を受けた金栗選手は競技場内に用意されたゴール



テープを切って無事ゴールしました。記録は**“54年8ヶ月6日5時間32分20秒3”**、これは世界一遅いマラソンの記録であり、今後この記録が破られる事は無いだろうと言われています。金栗選手はゴール後のスピーチで、『長い道のりでした。この間に孫が5人できました』とコメントしました。

冬季を含めると2年に1度開催されるオリンピックはまさに“平和の祭典”ともいえます。参加する自国選手への尊敬と声援を贈ること、これこそが何よりオリンピックを楽しむ秘訣ではないでしょうか。

歯とカラダが喜ぶ カルシウムたっぷりの健康お料理教室



今回ご紹介のお料理 ブロッコリーのヨーグルト和え

材料(2人分)

- ・ブロッコリー……………1/2株
- ・塩……………適量
- ・カシューナッツ……………20g
- ・ヨーグルト(加糖)……40g]A
- ・マヨネーズ……………大さじ1/2

栄養価(1人分)

- ・カルシウム……………132mg
- ・ビタミンD……………0μg
- ・ビタミンK……………332μg
- ・エネルギー……………250kcal
- ・塩分……………0.6g

作り方

- 1 ブロッコリーの花蕾部分は小房に分け、芯の部分は角切りにし、塩を加えたお湯でゆでて水気をきっておく。
- 2 カシューナッツは粗く砕く。
- 3 ボウルにAを入れて混ぜ、1と2を加えて和え、器に盛って完成です！