

養生だより



発行/ YOJO リハケアステーションめぐろ 〒152-0012 東京都目黒区洗足 1-17-7

☎ 03-6452-3682 ホームページ <https://www.yojo-reha.com/>

Eメール yojo.houmon@gmail.com



こんにちは、神原です。日本では4月が年度の区切り。3月に誕生日を迎える早生まれの知人は、「小さい頃は周りについていくのが結構大変だった」と話していました。幼い頃の数カ月、ましてや1年近くの差は想像以上に大きいもの。同級生と体格や言葉数も違えば、経験値も違う。時に、比較されて自信や意欲をなくしてしまう…なんてことも少なくありません。ただ、早生まれの人が多く活躍する分野もあります。五輪の金メダリストやフィギュアスケートの日本代表選手、ノーベル賞受賞者、音楽家や作家、漫画家などは早生まれが多いそうです。研究職や個人競技のスポーツ、文化的な分野では、コツコツと努力を続けることで才能を開花させることができるのでしょうか。一方、集団競技のスポーツでは、早生まれの子のハンディは大きいようです。体格が大きい4～6月生まれの子は試合に出て結果を残すことで自信を得て、努力していく意欲が続きやすい。しかし、褒められることが少なくなっていく早生まれはモチベーションが下がりやすく、才能を発揮する前に辞めてしまうそうです。ところで、元サッカー日本代表の内田篤人さんをご存じでしょうか？ 昨年のワールドカップではリポーターや解説者として引っ張りだこでした。彼は、3月27日の早生まれです。そんな彼の才能に光が当たったのは、サッカーU-16アジア大会。この大会のメンバーは中学3年生が主体ですが、FIFAの年齢の区切りは1月1日のため、16歳以下に該当する高校1年の1～3月生まれも出場可能です。中学3年生は全国の試合を見れば、優秀な選手がわかる。しかし、高校1年生は、試合に出ていない確率も高い。そこで考えられたのが「早生まれセクション」です。全国の強豪チームの1～3月生まれの高校1年生を対象に選考会を開き、そこでスピードとセンスを認められたのが内田さんでした。才能ある早生まれの子を発掘しようという、このセクションがなければ、その後の内田さんの活躍はなかったかもしれませんね。サッカー強豪国のベルギーでは、低年齢の段階では生まれ月によって2期制に分けたチーム作りをして、早生まれの子の才能を取りこぼさないようにしているそうです。ベルギーの人口は日本の約10分の1ですがFIFAのランクは常に上位。幼い子の成長度合いへの細かな配慮が素晴らしいですね。

神原 正悟

季節の薫りを食卓に 四季折々の 行事食レシピ



栄養価
(1人分)

エネルギー 366kcal
塩分 1.1g
エネルギー 366kcal
塩分 1.1g
N-3系多価不飽和脂肪酸 1.01g

すし カップ寿司



材料(2人分)

ごはん……………250g
a 酢……………大さじ1
a 砂糖……………大さじ1
a 塩……………ふたつまみ
卵……………1個
サラダ油……………適量
サーモン(刺身)……………80g
きゅうり……………1/2本
ミニトマト……………2個
しその葉(あれば)……………1枚

作り方

- 1 ごはんはaと混ぜて酢飯にする。
- 2 卵はサラダ油をひいた卵焼き用フライパンで卵焼きを作り、約1cm角に切る。サーモンは約1cm角に切る。きゅうりは約1cm角に切る。ミニトマトは4つに切る。しその葉はせん切りにする。
- 3 ①をガラスの器によそい、②を飾る。



ワンポイント

3月3日は五節句のひとつである「上巳の節句」です。「桃の節句」や「ひな祭り」とも呼ばれ、女の子の成長を祝います。ひな祭りの行事食として有名なのがちらし寿司ですが、今回はちらし寿司を1人分ずつ盛り付けたカップ寿司を作りました。

