

新鮮！情報便



【<タイトルエリア>…第44号】

発行：東京海上日動 代理店 エコー保険

<<<<<巻頭言エリア>>>>>

INDEX-----

時の話題「女子マラソンの歴史」

旬なお料理レシピ「あさりと豆腐の炊き込みご飯」

時の話題「女子マラソンの歴史」

マラソンは陸上競技の長距離走のひとつで、42.195キロメートルを走り、順位や時間を競う種目で、古代ギリシャの故事に由来します。オリンピックでもマラソンは、常に注目競技の上位となってきました。1964年(昭和39年)の東京オリンピックで円谷幸吉が3位になるなど、日本の男子マラソンは世界最高の記録保持者を輩出したり、知名度の高いレースで優勝・上位入賞する時代がありました。しかし、1990年代前半からは、日本の女子マラソン選手が世界的な競技大会で活躍を見せており、諸外国と比べても最も選手層が厚いといわれるほどの全盛時代を迎えています。

第1回のアテネ五輪の当時、陸上競技は男子のみで行われており、マラソンも例外ではありませんでした。ただし、当日隠れて同じコースを走ったメルポメネという女性がいて、史上初の女子マラソンランナーとされています。その後女子の陸上競技への参加が認められるようになってからも「女性がマラソンを走ることは生理的に困難」という見解が広く信じられ、オリンピックをはじめとするマラソン大会も男子のみで開催されていました。これに対して、1966年ボストンマラソンで主催者に隠れて参加する女性が出現、その後も年を追って非公式の女性参加者が増えたため、1972年に女子の参加が認められました。オリンピックで女子のマラソンが正式に採用されたのは、1984年のロサンゼルスオリンピックからになります。

最近では、男性よりも持久力や体脂肪の多い女性のほうが、マラソンに向いているのではないかとされています。特に「ピッチ走法」では、大きな筋力を必要としないために「最低限の筋力を最大限に活用」することとなりますが、持久力のある赤筋とエネルギーのもとになる体脂肪だけを体内に最低限残すこと。すなわち、効率よく体脂肪をグリコーゲンにかえて赤筋をフル活用するというのでしょうか。

また、世界的には、出産を経験したママさんランナーも活躍しています。

日本陸連が主催している大会のうち、女子マラソンは、東京国際女子マラソン、大阪国

際女子マラソン、名古屋国際女子マラソンの3つになります。女子マラソン以外では福岡国際マラソン、東京マラソン、別府大分毎日マラソン、琵琶湖マラソン、北海道マラソン、長野オリンピック記念・長野マラソン、青梅マラソンがあります。

女子世界歴代記録

- 1位 ポーラ・ラドクリフ(イギリス)2時間15分25秒(ロンドン大会)
- 2位 キャサリン・ヌデレバ(ケニア)2時間18分47秒(シカゴ大会)
- 3位 野口みずき(日本)2時間19分12秒(ベルリン大会)
- 4位 ディーナ・カスター(アメリカ)2時間19分36秒(ロンドン大会)
- 5位 孫英傑(中国)2時間19分39秒(北京大会)
- 6位 渋井陽子(日本)2時間19分41秒(ベルリン大会)
- 7位 高橋尚子(日本)2時間19分46秒(ベルリン大会)
- 8位 周春秀(中国)2時間19分51秒(ソウル大会)
- 9位 ベルハネ・アデレ(エチオピア)2時間20分42秒(シカゴ大会)
- 10位 テグラ・ロルーペ(ケニア)2時間20分43秒(ベルリン大会)
- 10位 マーガレット・オカヨ(ケニア)2時間20分43秒(ボストン大会)

旬なお料理レシピ「あさりと豆腐の炊き込みご飯」

潮干狩りで掘ったあさりが一番新鮮なその日の晩に楽しみましょう。

材料(4人分)

- 米 2合
- あさりのむき身 100g
- 木綿豆腐 1丁
- しょうが 1片
- 三つ葉 少々
- 昆布(5cm角) 1枚
- 醤油 大さじ3~4
- 酒 大さじ2

作り方

1. あさりの下ごしらえ
あさは砂をはかせ、ざるに上げる。殻をこするようにていねいに洗い、表面のぬめりをとる。
2. 米を洗ってザルにあげ、水気をきる。炊飯器にうつし、水2カップ、酒を加え30分おく。
3. 豆腐は重しをして水を切っておく。
4. あさをむき身にし、ザルに入れてふり洗いし、水気をきる。醤油をからめる。
5. 水切りした豆腐は1cm角に切る。
6. しょうがは千切りし水にさらす。
7. 三つ葉は3cm長さに切る。

8. 炊飯器にあさり、豆腐、しょうが、醤油を入れて昆布をのせ普通に炊く。
9. 炊き上がったら、昆布を取り出し、三つ葉を混ぜてできあがり。

<<<<編集後記エリア>>>>

【タイトルエリア】

発行元：東京海上日動火災保険（株）

代理店 エコー保険