

# 人 ネットワーク

ほりこみ  
しゅんた  
堀込 駿太さん (1区)

深川消防署妹背牛支署に勤める消防士の堀込駿太さんが8月27日、札幌・大通公園を発着点に開かれた「北海道マラソン2023」に初めて挑戦し、フルマラソンを見事完走しました。「ランナー同士が励まし合うマラソンは、町民の安全を守る消防士の連帯感にも共通しました」と、充実感に満ちています。



## フルマラソン完走 消防士としての収穫も

札幌出身の堀込さんは、消防署長だった祖父の影響で子どものころから消防士に憧れていました。一方、小学3年生から陸上の中長距離を始め、専門学校時代の1年間も消防試験の体力づくりのために走り込みました。

交通量の少ない妹背牛町に移り住んでからは「走ることに集中できる環境」と、週5、6日の頻度で朝晩に計15キロを走っています。お気に入りのコースは消防庁舎の周辺。勤務時間外のランニング中に火災に気づき、いち早く現場へ駆けつけた経験もあります。

今回のマラソンでは、3時間を切る」という目標を立て、前半は好調な走りをキープ。ところが、30キロ前で手足が痺れ、10分ほど立ち止まりました。「ゆっくり長く走る練習が足りなかったです」と反省する一方、後続のランナーから声援を受け、飲料水を手渡してくれる優しさに触れました。

タイムは3時間36分。目標には及びませんでした。が、「全員が仲間のように感じたマラソンの経験から、さらに人を助けたい気持ちが高まりました」と、消防士としての収穫もありました。

## タンパク質もとれて栄養満点♪ さつまいのそばろ煮

### 【材料】4人分

- 豚ひき肉 100g
- 生姜 10g ⇒ みじん切り
- さつまい 中1本 (250g) ⇒ 1.5cm 幅のいちよう切り
- 水 200cc

- ★ 麺つゆ (2倍濃縮) 小さじ2
- ★ 酒 小さじ2
- ★ 砂糖 小さじ1

### 【作り方】

- ① 野菜を切る。(さつまいもは切って水にさらす)
- ② 小鍋を中火にかけ、豚ひき肉・しょうがを入れて炒める
- ③ さつまいもと水を加えて落とし蓋をし、鍋の蓋をしてさつまいもに火が通るまで弱火で煮る

♪ 落とし蓋がなければ、アルミホイルを鍋の形にして数か所穴を開けて代用してください



### 【1人分の栄養価】

| エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | カルシウム (mg) | 食物繊維 (g) | 鉄分 (mg) | 塩分 (g) |
|--------------|-----------|--------|------------|----------|---------|--------|
| 138          | 5.1       | 4.6    | 27         | 1.9      | 0.6     | 0.6    |

詳しいレシピは妹背牛町ホームページに掲載 → 「フレッシュマートしんたに」でもレシピを配布中

