

た。能安は自信を打ち砕かれて茫然自失、奈落の底に突き落とされまし



日光東照宮主催 全国武道大会(昭和16年8月)

この時の体験は能安に次のことを教えました。真の精神力とは、自己のすべてを捨てるとき、生命も投げうつ時、その真実、至誠が神霊と合体溶結して発する力そのものである。

同じ昭和十六年の秋、能安は明治神宮主催全国武道大会の特別演武で厚さ三ミリの鉄板を射貫きました。また、昭和十七年二月には範教士会個人選手権で優勝、五月には宮内省済寧館における天覧武道大会で優勝して短刀を拝受するなどの成績を残しました。



次号へ続く

# 弓道家 吉田能安(紫鳳)

兜を射抜く

昭和十六年、能安は陸軍士官学校の教官になりましたが、八月に日光東照宮主催の全国武道大会で、武将兜を射貫くほどの武道家の気概を示すことが必要だと奮起をうながしたことが発端でした。

残るは予備に持参した一本の矢のみです。まさに絶体絶命、汗が全身を滝のように流れ、呼吸が乱れて息が詰まりました。しかし、生来の士魂が能安を奮い立たせました。このままでもいいのか。ここに至って能安は覚悟を決めました。この最後の矢に命をかけ、失敗したら腹を切つて死のう。神橋を渡る時に見下ろした大谷川の清流が目に浮かびました。すると、いつしか心が静まっ



## 第3回

文 寺田隆尚

(社)正法流紫鳳会 遊神館弓道吉田教場館長

偉業の後に詠まれた歌には、第一回の冒頭に掲げたものの他に、次のようなものがあります。

三領を重ね射貫きし鎮西の  
 心のおくぞしのびて嬉し  
 ※三領：鎧二つ。  
 ※鎮西：鎮西八郎。  
 源為朝のこと

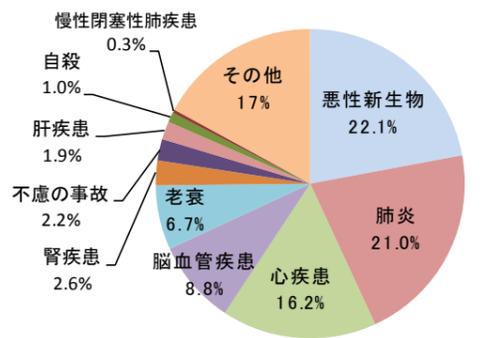
### 高梁市の健康課題について

図1のグラフは、平成25年の高梁市内の死因・死亡割合を表しています。1位・悪性新生物(がん)、2位・肺炎、3位・心疾患、4位・脳血管疾患となっています。3位と4位の心疾患と脳血管疾患については、高血圧や糖尿病、コレステロールが高いなどの生活習慣病が重症化し、病気の悪化につながります。

市の特定健診の結果からも60代から脳卒中・心臓病に罹ったことがある人の人数が増え、40～50代から血圧や糖尿病、コレステロールの服薬が始まっている人もいます。病気の予防と早期発見のためには、日頃から健康を過信せず、健康管理を心がけることが大切です。

今年度、まだ健康診断を受けていない人は、市の総合検診か医療機関で実施している個別健診を受けましょう。

[図1] 高梁市平成25年死亡・死因割合



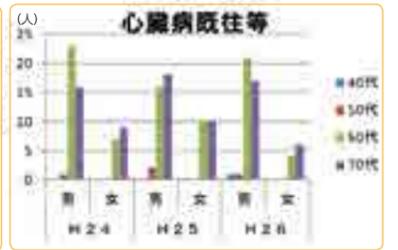
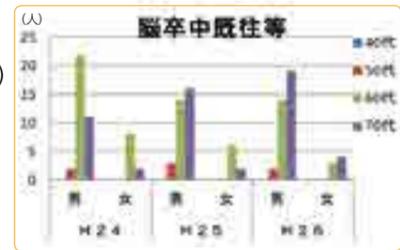
#### 総合検診

◆日時…11月8日(日) 午前8時～9時30分(受付)

◆会場…高梁総合文化会館

#### 個別健診

市内指定医療機関で平成28年2月29日まで実施 (成人検診ガイドブック参照)



※高梁市特定健診結果より



### ヘルシー レシピ サツマイモの焼きヨーグルトサラダ

水切りしたヨーグルトを焼くことで、チーズのような食感を楽しめます。チーズと比べてカロリーも低く、減塩にもなります。また、水切りした際に出る水分(ホエー)にも栄養が豊富なので、ドレッシングに使用します。

この焼きヨーグルトと、旬のサツマイモときのこを使い、秋らしいサラダに仕上げました。ヨーグルトの酸味がサツマイモの甘みが引き立つ一品です。

レシピ提供：高梁市栄養改善協議会連合会備中支部

#### <作り方>

- ①ヨーグルトに砂糖を混ぜ、30分ほど水切りをし、ホエーはとっておく。耐熱容器に入れて平らにならし、オープンやトースターで約20分焼く。粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。
- ②サツマイモはきれいに洗い1cm角に切って水にさらし、電子レンジで5分ほど加熱する。
- ③ミズナはしっかりと洗ってから3～4cmに切る。シメジは石づきを切り手でほぐしておく。ベーコンは1cm幅に切る。
- ④フライパンにオリーブ油を弱火で熱し、ベーコンがカリカリになるまで炒め、シメジを加え、火が通ったら火を止める。熱いうちにミズナと和えたものにサツマイモを加え、ホエードレッシングで和える。
- ⑤器に盛り、①の焼きヨーグルトをのせる。

#### (ホエードレッシング)

- ①トマトは1cm角、タマネギはみじん切りにする。
- ②タマネギは電子レンジで1分ほど加熱し、冷ましておく。
- ③ボウルにすべての材料を入れ、トマトを少し崩すようにしながらよく混ぜる。冷蔵庫で20分ほど置くと、味がなじむ。

<材料> (4人分) (ホエードレッシング)

ヨーグルト(無糖)	150g	トマト	80g
砂糖	5g	タマネギ	40g
サツマイモ	80g	ホエー(乳清)	40cc
シメジ	40g	オリーブ油	大さじ1
ベーコン	20g	酢	小さじ2
ミズナ	40g	塩	小さじ1/2
オリーブ油	小さじ2	乾燥パセリ	1g
		コショウ	少々

【1人分の栄養価】 エネルギー 137kcal たんぱく質3.4g 脂質8.5g カルシウム105mg 食塩0.7g

※行政放送、市ホームページでも紹介します。 ※治療食が必要な人は主治医にご相談ください。