

# 食改さんのおすすめレシピ vol.20

## 焼き豆腐あんかけ

### ●材料 (2人分)

- 木綿豆腐…1/2丁
- 生しいたけ…1枚
- えのきたけ…20g
- にんじん…20g
- ほうれん草…1/2束
- サラダ油…大さじ1
- だし汁…150g
- 酒、しょうゆ、砂糖、片栗粉…各小さじ2



エネルギー 158kcal 塩分 1.0g (一人分)

### ●作り方

- 豆腐は4枚に切り、キッチンペーパーなどで水気を切っておく。
- 生しいたけ、にんじんは細めのせん切り、えのきたけは3cmに切る。  
ほうれん草は茹でて3cmに切る。
- フライパンを温め、サラダ油少々で豆腐の両面を色良く焼いて皿に取る。
- フライパンに残りの油を足し、野菜がしんなりするまで炒め、だし汁、酒、しょうゆ、砂糖で調味し、水溶き片栗粉でとろみをつけ豆腐にかける。

毎月17日は「減塩の日」

毎月19日は「食育の日」

新米や二礼二拍手して供ふ

十和田湖をまぶしく照らす秋日かな

おにぎりの一口サイズ紅葉狩

参道に晴れ着舞うよう七五三

小鳥来て庭の小枝のさざめきぬ

果てしなき空を流るる鱗雲

納戸まで隈なく浄め神の留守

洋梨の匂ふ出窓や暮れなづむ

丹波栗茹でて小茶に夫の留守

棚経の僧に安否を問はれけり

無口なる父の遺品や月今宵

敬老の日や逆上がりしてみたき

活けられて風を忘るる萩の声

季節を詠む 時流を読む

廣野町神無月句会 猪狩行々子選

吉野せいありし菊竹山の梨

芦川 鋭章

令子

遠藤 健太郎

遠藤 惠美子

鈴木 尚子

塩 史子

廣野文芸欄

## 会員募集のお知らせ

廣野町俳句会では、会員を募集しています。俳句に興味のある方大歓迎です。俳句を通してみなさんと交流してみませんか。詳しくは、下の連絡先までお問い合わせください。

☎ 廣野町俳句会 ☎090-7063-1676

# うちトレ おうちでトレーニング

## 足首のストレッチ・トレーニング編

みなさんこんにちは(^\_^) 今回は足首のストレッチ・トレーニング行っていきます。足首は歩いたり走ったりするときの基本的な動きを支えている部分になるので柔軟性を上げることで怪我がしにくくなり効率よく運動できます。また、むくみや冷え性の解消にも効果がありますので、ぜひチャレンジしてみましょう(^\_^)

### ①足首のストレッチ

#### 【やり方】

- 写真1のように正座になりそこから片膝を立てます。
- 写真2のように膝を前にゆっくり倒します。
- 10秒程度キープし、ゆっくり戻します。
- 反対も行います。

#### 【ポイント】

- 呼吸を止めずに行いましょう。
  - 膝を前に倒す際はつま先と向きをそろえましょう。
- ※2~4セットゆっくり行いましょう。



写真1



写真2

### ②足首・ふくらはぎのトレーニング

#### 【やり方】

- 写真3のように片足を前に出し、反対側の足は後ろに下げつま先を床につけます。
- 写真4のように前側の足に体重をかけながら膝をゆっくり曲げます。
- 5~10秒ほどキープし、ゆっくり戻します。
- 反対側も行います。

#### 【ポイント】

- 膝を曲げる際はつま先と向きをそろえましょう。
  - 無理のない範囲で行いましょう。
- ※2~4セットゆっくり行い、慣れてきたらセット数を増やしていきましょう。

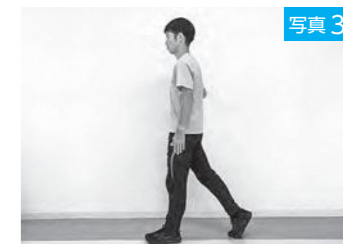


写真3



写真4

## 保健センタートレーニングルーム利用のご案内

保健センターでは、以下のとおりトレーニングルームを開放しています。体力作りや運動不足の解消などにぜひご利用ください。

- 時間 月~金曜日 午前9時~午後5時(※祝日・年末年始を除く)  
火曜日と木曜日のみ、午後8時まで利用可

- 対象 廣野町民 ●料金 無料

- 持ち物 室内運動靴、タオル、水分など(保健センター内に自動販売機はありません)

- 注意 ・トレーニングルーム内では、水分補給以外の飲食は禁止です。・運動できる服装でお越しください。・ご利用の際は窓口に声をかけてください。・指導者や付添はいません。正しく使用し、ケガや事故がないようにご注意ください。



☎ 廣野町 保健センター ☎0240-27-3040