

えのきたけの豚肉ロール

- 材料 (2人分)
 - 豚もも肉(薄切り、脂身なし)…110g
 - えのきたけ…100g
 - ししとうがらし…4本
 - 小麦粉…小さじ2と1/3
 - 油…小さじ2
 - しょうゆ、酒…各小さじ2
 - みりん…小さじ2

- 作り方
 - ①豚肉は長さを半分に切り、えのきを巻く。
 - ②フライパンに油をひき、ししとうをさっと焼いてとり出す。
 - ③①に小麦粉をまぶし、巻き終わりを下にしてフライパンできつね色に焼き、Aを入れて煮からめる。



エネルギー 163kcal 塩分 0.9g (1人分)

毎月17日は「減塩の日」
毎月19日は「食育の日」

もやしとニラのナムル風

- 材料 (2人分)
 - 大豆もやし…1/2袋 (100g)
 - ニラ…1/2束 (50g)
 - にんじん…20g
 - ねぎのみじん切り…20g
 - 酢…大さじ1
 - しょうゆ…小さじ1
 - 白すりごま…小さじ1
 - 一味唐辛子…少量

- 作り方
 - ①もやしはひげ根を除く。ニラは5cmの長さに切り、にんじんは皮をむいて細切りにする。
 - ②耐熱皿に①をのせ、ラップをかけて電子レンジ (500W) で2分半～3分半加熱し、ざるにあげて水気を切る。
 - ③ボウルにAを入れて混ぜ、②を加えて和える。



エネルギー 40kcal 塩分 0.4g (1人分)

季節を詠む 時流を読む
 旗を立て待待つ町の十二年
 コーラスと野点と句会萩祭
 桜紅葉百周年の校歌かな
 ジグザグに風の分け入る大枯野
 引込み線のポイント切り替え秋の声
 弥次郎兵衛指に揺れる夜長かな
 天国まで香り届けよ金木犀
 人参の甘さ活かしてグラッセに
 季節感の豊かなる北窓塞ぐ
 サークルの集いて町の文化祭
 シクラメン買う七十八の誕生日
 この沼を安住の地と鴨来る
 葉塚に隠れて鬼に忘れられ
 結局はしゃべりたいのよ秋の夜
 元氣よく葱が顔出すエコバッグ
 年の瀬や家事三味の袖まくり

廣野文芸欄
 猪狩行々子選
 遠藤 惠美子
 浅川 幸子
 芦川 鋭章
 遠藤 健太郎
 塩 史子
 鈴木 尚子
 暁月

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。

問 廣野町俳句会 ☎090-7063-1676



うちトレ おうちでトレーニング

腹筋のストレッチ・トレーニング編

みなさんこんにちは(^_^) 今回は腹筋のストレッチ・トレーニングを行っていきます。正しく行うことで、姿勢がよくなり猫背やポッコリお腹解消にとっても効果的です！一気に気温も下がり、体調管理が難しい時期です。無理せずトレーニングを行い、免疫力を向上させ疲れにくい体を手に入れましょう(^_^)

①腹筋のストレッチ

【やり方】

1. 写真1のように仰向けになり両膝を立てます。
2. 写真2のようにかかとを軸にして足を倒します。
3. 10秒程度キープし、ゆっくり戻します。
4. 反対も行います。

【ポイント】

- ・呼吸を止めずに行いましょう。
 - ・膝を立てる際、お尻とかかとの間はこぶし3つ分程空けましょう。
 - ・足を左右に倒す際、肩や背中を床から浮かさないようにしましょう。
- ※左右交互に5～10回程度ゆっくり行いましょう。



写真1



写真2

②腹筋のトレーニング

【やり方】

1. 写真3のように仰向けになり、頭の後ろで手を組みます。
2. 写真4のように片方の膝を90度に曲げ、反対の肘をくっつけます。
3. 左右交互に行います。

【ポイント】

- ・呼吸を止めずに行いましょう。
 - ・無理のない範囲で行いましょう。
- ※1セット10～20回程度で行いましょう。
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。・ご利用の際は窓口で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。

問 廣野町 保健センター ☎0240-27-3040

