

鱈のうまみ蒸し

●材料（4人分）

真鱈（1切れ80g）…4切れ
塩…小さじ1/3
白菜…1/8株
しめじ…1/2パック（100g）
生わかめ…60g
（乾燥わかめの場合は5g）
A 酒…100ml
鶏ガラスープ…小さじ2
七味唐辛子…お好みで

●作り方

- ①鱈は塩をふり、15分程置き、キッチンペーパーで水気を拭き取り3等分に切る。
- ②白菜はざく切り、しめじは石づきを取ってほぐす。わかめは3cmに切る。
- ③フライパンにAを入れて煮立ったら、しめじ、わかめ、鱈、白菜の順にのせ、フタをして中火で5分ほど蒸し煮にする。（乾燥わかめの場合、戻さずそのままフライパンに入れる）
- ④器に盛り付け、お好みで七味唐辛子をふる。



エネルギー 110kcal 塩分 1.6g
（1人分）

毎月17日は「減塩の日」
毎月19日は「食育の日」

豆苗ともやしのナムル

●材料（4人分）

豆苗…1袋
ロースハム…4枚
もやし…100g
水…大さじ2
A ごま油…大さじ1/2
鶏ガラスープ…小さじ1
にんにく（チューブ）…5mm程度
白いりごま…大さじ1

●作り方

- ①豆苗は根元を切ってさっと洗い、半分の長さに切る。
- ②ハムは5mm幅の細切りにする。
- ③耐熱ボウルに豆苗ともやし、水を入れて、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ（500W）で2分半ほど加熱し、水気を切る。
- ④③にハムとAを混ぜ合わせる。



エネルギー 56kcal 塩分 0.8g
（1人分）

広野文芸欄
季節を詠む 時流を読む
猪狩行々子選
麦の芽や一直線に日を返し
しゅわしゅわと波打ち際の春の雪
大的を狙ふ氏子の息白し
百矢祭宮司の射る矢空高く
波音の飛びつきさうに凍つる月
セーターにほつほつとつく雪のあり
初写真母の笑顔にもう一枚
春さざす家族の好きなのらぼう菜
笑み溢るる白寿の母や福寿草
漁火の揺れつつ移る冬の海
春一番繋留急ぐ漁師達
日脚伸ぶ付箋数枚道路地図
節分や優しい鬼も痛からう
腕に抱く仔猫の息の温かく
幼子の握り立や春近し
海の香を茶の間に満たし鮫鯨鍋
レシートのぞろ目嬉しい雛祭り
ボトルの水飲みつつ歩く春うらら
むりをせず生きて生かされ日永かな
白髪のと手繋ぎ梅見かな

遠藤 健太郎
小川 裕美
塩 史子
鈴木 尚子
遠藤 和子
浅川 幸子
芦川 鋭章
遠藤 惠美子
今子

会員募集のお知らせ

広野町俳句会では、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 広野町俳句会 ☎090-7063-1676

うちトレ おうちでトレーニング

33



お尻周りのストレッチ・トレーニング編

みなさんこんにちは(^_^) 今回はお尻周りのストレッチ・トレーニングのご紹介です。お尻をほぐすメリットとして、人の体で最も大きな筋肉である大臀筋をはじめ多くの筋肉が柔らかくなることで血液の供給が全身に行きやすくなります。そうすることで腰痛や肩こりの緩和、下半身のむくみの解消などの効果が見込めます。運動を行う前のストレッチにも効果的です。是非やってみてください(^_^)

①お尻のストレッチ

【やり方】

1. 写真1のように椅子に浅く腰掛け片足を逆側の足のももに乗せます。
2. 写真2のように胸を足に近づけるように上体を倒します。
3. 10秒～20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。
- ・胸を近づける際、上体が丸まらないように行いましょう。



②お尻のトレーニング

【やり方】

1. 写真3のように四つん這いになります。
2. 写真4のように片足を後ろに伸ばしながら上にあげます。
3. 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。
- ・足を上げる際、お尻と膝の高さが同じになるように行いましょう。
- ・難しかったらできる範囲で行いましょう。

※1セット10回程度行いましょう。

※慣れてきたらセット数を増やしていきましょう。



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 広野町民 ●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注意ください。

問 広野町 保健センター ☎0240-27-3040

