

サバ缶の具だくさんみそ汁

- 材料 (4人分)  
大根…80g  
にんじん…30g  
しいたけ…20g  
ごぼう…30g  
長ねぎ…20g  
サバ水煮缶…160g(1缶弱)  
水…150ml  
味噌…小さじ2  
牛乳…300ml  
三つ葉…8g  
粉山椒…お好みで

- 作り方  
①大根、にんじんは厚さ2～3mmのいちょう切りにする。しいたけは石づきを取って半分に切ってから薄切りにする。ごぼうは斜め薄切りにし、しばらく水(分量外)にさらしてから水気をしばっておく。長ねぎは小口切りにする。  
②鍋にサバ缶を汁ごと入れて水を加え、長ねぎ以外の①の具を加えてフタをし、中火にかける。煮立ってきたら弱火にして10分煮る。  
③味噌を少量の牛乳で溶いておく。  
④②に③と残りの牛乳、長ねぎを加え、ひと煮立ちしたら火を止めて器に盛り付け、刻んだ三つ葉をのせる。  
⑤お好みで粉山椒をふる。



エネルギー 147kcal 塩分 0.8g (1人分)

毎月17日は「減塩の日」  
毎月19日は「食育の日」

ひき肉とピーマン・いんげんのポン酢炒め

- 材料 (4人分)  
豚ひき肉…220g  
酒…小さじ1  
しょうゆ…小さじ1  
しょうが汁…少量  
ピーマン…160g  
さやいんげん…160g  
油…大さじ1と1/3  
ポン酢しょうゆ…大さじ4  
塩…ひとつまみ

- 作り方  
①ひき肉はAで下味を付ける。  
②ピーマンは細切りにし、さやいんげんは半分に切る。  
③油を熱して①を炒め、色が変わったら野菜を加えてさらに炒め、ポン酢しょうゆと塩で調味する。



エネルギー 145kcal 塩分 0.9g (1人分)

季節を詠む 時流を読む  
猪狩行々子選

廣野文芸欄

鳥帰る岬を越えて雲となる  
クリスマスローズせかされそつと咲く  
飾り易く収めに易き雛贈る  
守り継ぐ原風景や春田打つ  
うららかや野良猫二匹毛繕い  
夫の手の米研ぐリズム春隣  
クレインの高き足場の冴返る  
盆梅の蕾七つのふくらみぬ  
父惚ふたもち握るお中日  
三極の花ふんわりと風を知る  
夫の名を忘れし妻や二輪草  
今年また雛を飾る吾は老い  
雛壇の末席に待つ牛車かな  
春愁やロシア民謡口ずさむ  
暮れ方の木守の柚子や春北斗  
紙雛の衿に子らの名段飾  
雨水にはやはり雨降る月曜日  
鳥帰る公園の沼波静か  
ブレザーの袖をまくる子山笑う  
お返しの記念写真と花便り

小川 裕美  
遠藤 健太郎  
遠藤 和子  
芦川 鋭章  
浅川 幸子  
遠藤 恵美子  
遠藤 暁月  
鈴木 尚子  
塩 史子  
鈴木 令子

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

下半身(ふくらはぎ～太もも裏)のストレッチ・トレーニング編

みなさんこんにちは(^\_^) 今回は下半身でふくらはぎ・太もも裏中心のストレッチ・トレーニングのご紹介です。ふくらはぎの基本的な働きとして、運動時に足首を伸ばし地面を蹴ることや立っている時の姿勢の維持があります。また、下半身に巡った血液を全身に循環させる役割も果たしています。効率よくストレッチなどを行い、日常生活を健康的に過ごしましょう(^\_^)

①下半身(ふくらはぎ～太もも裏)のストレッチ

【やり方】

1. 膝立ちになります。
2. 写真1のように片足を膝の角度が90度になるように前に出します。
3. 写真2のようにお尻を後ろに引きまします。
4. 10秒～20秒程キープし、ゆっくり戻します。
5. 反対も行います。

【ポイント】

- ・膝立ちになる際、足は腰幅に開きつま先は立てましょう。
- ・呼吸を止めずに行いましょう。
- ・お尻を後ろに引く際、できるだけ膝は伸ばしつま先は上に向けましょう。



②下半身(ふくらはぎ～太もも裏)のトレーニング

【やり方】

1. 足を肩幅に開きます。
2. 写真3のようにゆっくりと腰を落としていきます。
3. 10秒～20秒程キープします。
4. ゆっくり戻します。

【ポイント】

- ・腰を落とす際、背中が丸まらないようにしましょう。
- ・膝はつま先より前に出ないようにしましょう。
- ※1セット10回～20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ご注意ください。

問 広野町 保健センター ☎0240-27-3040

