

甘酒で♪やわらかジューシー回鍋肉

- 材料 (4人分)  
 豚もも肉…160g  
 甘酒…大さじ4  
 味噌…大さじ1と1/3  
 おろしにんにく…小さじ1弱  
 豆板醬…お好みの量  
 キャベツ…120g  
 ねぎ…80g  
 ピーマン…40g  
 赤パプリカ…40g  
 サラダ油…小さじ2

- 作り方  
 ①豚もも肉を食べやすい大きさに切る。  
 ②Aの調味料を作り、豚もも肉を漬ける。  
 ③キャベツは食べやすい大きさのざく切りか手でちぎる。ねぎは1cm幅の斜め切りにする。  
 ④ピーマンと赤パプリカは0.5cm幅のせん切りにする。  
 ⑤フライパンを熱してサラダ油を入れ、ねぎを炒め、②を加えてさらに炒める。火が通ったらキャベツ、ピーマン、赤パプリカを加えて、サッと炒め、味を全体にからませる。



エネルギー 134kcal 塩分 0.7g (1人分)

毎月17日は「減塩の日」  
 毎月19日は「食育の日」

シャキシャキ塩麴のナムル

- 材料 (4人分)  
 もやし…160g  
 きゅうり…1本  
 ミニトマト…4個  
 塩麴…小さじ2  
 しょうがのみじん切り…小さじ1  
 黒こしょう…少々  
 ごま油…小さじ1

- 作り方  
 ①もやしは茹でてザルに上げ、冷水をかけた後、水気をきる。  
 ②きゅうりは千切りにする。  
 ③ポウルに①と②を入れ、Bで和える。  
 ④器に③を盛り付け、ミニトマトを飾る。



エネルギー 25kcal 塩分 0.4g (1人分)

季節を詠む 時流を読む  
 廣野文芸欄  
 猪狩行々子選

丁寧に墨磨る夜や良寛忌  
 字余りの一字の思案春の宵  
 遠藤 和子

向き合つてなんのお話しチューリップ  
 丸石に座り見上げる山桜  
 浅川 幸子

雪吊の解かれて板の位置確か  
 新築の家を囲んで梨の花  
 芦川 鋭章

愛犬と足どり軽く春の朝  
 冗談を笑ひ合ふ夫春うらら  
 遠藤 健太郎

伝へむと子らを誘ふ野蒜摘み  
 菘焼の小鉢の器木の芽和  
 今子

青空とリュック背負いて花巡り  
 靴脱いで稚魚追いかける潮干狩  
 遠藤 恵美子

下校道酸葉の風のじやわさらさ  
 つばめ待つ軒に四つの古菜かな  
 塩 史子

沖うららフェリーが通る午後三時  
 甘党の夫へ土産の桜餅

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・トレーニングのご紹介です。腹筋は身体を起こしたりひねったりするなど、日常生活の動作に大きく影響を与えている筋肉の1つとなっています。しかし、筋肉は加齢によって徐々に衰えてしまう傾向にあり、生活に支障をきたしてしまう可能性も高くなってまいります。体力や筋肉の衰えにより生活の質を下げない為にも定期的に運動を行っていきましょう(^\_^)

①腹筋のストレッチ

【やり方】

- 写真1のように横向きに寝て、腕の上に頭を乗せます。
- 写真2のように手足を対角に伸ばします。
- 10秒~20秒程キープし、ゆっくり戻します。
- 反対も行います。

【ポイント】

- ・腹筋を気持ちよく伸ばし、無理のない範囲で行いましょう。
- ・キープしているときは大きく呼吸を繰り返しましょう。

写真1



写真2



②腹筋のトレーニング

【やり方】

- 写真3のように手足をまっすぐ地面から離して伸ばします。
- 写真4のようにお腹を丸めて足首をタッチします。
- ゆっくり戻し、再び繰り返します。

【ポイント】

- ・お腹を丸める際、息を大きく吐きながら行いましょう。
- ・体を伸ばすときに腰が反らないようにしましょう。

※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。

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

