

アスパラの肉巻きつくね

- 材料(4人分)
グリーンアスパラガス…4本
豚ひき肉…200g
長ねぎ…1/4本(25g)
マヨネーズ…小さじ1
鶏がらスープの素…小さじ1
片栗粉…適量酒…大さじ1
めんつゆ(2倍濃縮)…大さじ1
サラダ油…大さじ1/2
- 作り方
①アスパラガスは根元の皮を薄くむき、3等分に切る。長ねぎはみじん切りにする。
②ボウルにひき肉、長ねぎ、①を入れてよく混ぜ12等分する。アスパラガスに肉だねを巻きつけ、片栗粉を薄くまぶす。
③フライパンに油をひき、②を並べてから火をつける。転がしながら全体を焼く。焼き色がついたら、酒を加えてフタをし、蒸し焼きにする。
④③にめんつゆを加え、汁を全体に絡める。

毎月17日は「減塩の日」
毎月19日は「食育の日」



☆アスパラの肉巻きつくね(一人分)
エネルギー 157kcal 塩分 0.7g
☆春野菜のさわやかサラダ(一人分)
エネルギー 53kcal 塩分 0.6g

春野菜のさわやかサラダ

- 材料(4人分)
春キャベツ…1/4個(150g)
うま味調味料…8ふり
スナップえんどう…8個
ゆで卵…2個
コンソメ顆粒…小さじ1
レモン汁…小さじ2
マヨネーズ…大さじ2と1/2
黒こしょう…お好み
- 作り方
①キャベツは1cm幅の細切りにしてポリ袋に入れ、うま味調味料をふり、よくもんでおく。
②スナップえんどうは筋を取り、1分程ゆで、斜め半分に切る。ゆで卵はスプーンなどで粗めにつぶす。
③ボウルにコンソメとレモン汁を合わせ、マヨネーズと①のキャベツを加えてよく混ぜ合わせる。ゆで卵とスナップえんどうを加えてざっくりと混ぜ合わせ、お好みで黒こしょうをふる。

広野文芸欄
季節を詠む 時流を読む
猪狩行々子選
補助輪を外し七歳夏に入る
禅寺の手水の鉢や沙羅の花
早風呂の菖蒲鉢巻余生今
限定の抹茶ドーナツ夏に入る
母の日の花束届き子は遠く
色褪せず父の残せし赤い薔薇
畦道の行く手ゆると青大将
父の日や寡黙な父の釣道具
旅に出る夫を見送る朧月
訛ある鳴き声混じり時鳥
パレットに試す色合ひかきつばた
早堀りのものが大好き甘藷植う
塩出しの塩ひとつまみ夏盛ん
はつなつの風を転がす竹林
仏壇の母と分け合ふ苺かな
夏痩せの姉生きねばとひとりごつ

遠藤 健太郎
塩 史子
遠藤 恵美子
浅川 幸子
芦川 鋭章
令子

暁月 和子

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

37



腕周りのストレッチ・トレーニング編

みなさんこんにちは(^_^) 今回は腕周りのストレッチ・トレーニングのご紹介です。腕の筋肉は肩の筋肉をはじめその周りの筋肉にもつながっています。肩こりや腰痛などに効果的です。普段動かしにくい部分ですので、より意識してトレーニングを行っていきましょう！

①腕のストレッチ

【やり方】

1. 写真1のように椅子に浅く座り、両腕の肘を伸ばした状態で45度程度開きます。
2. 写真2のように両腕を親指の方向にひねります。
3. 5秒程キープし、ゆっくり戻します。
4. 繰り返します。

【ポイント】

- ・無理のない範囲で行いましょう。
- ・腕をひねる際は猫背にならないように姿勢を良くして行いましょう。
- ・腕をひねる際は手の先だけを動かすのではなく、両腕の付け根から動かしましょう。

※10回程度繰り返し行いましょう。

②腕のトレーニング

【やり方】

1. 写真3のように椅子に座り、ダンベル(ペットボトルに水を入れたもので代用可)を両手に持ち、腕を伸ばします。
2. 写真4のように肘の角度が90度程度になるように曲げます。
3. ゆっくり戻します。
4. 繰り返します。

【ポイント】

- ・足は肩幅程度に開きましょう。
- ※1セット10回程度行いましょう。
- ※ダンベル(ペットボトル)の重さは無理のない範囲で行いましょう。
- ※慣れてきたらセット数を増やしていきましょう。



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

