



食改さんのおすすめレシピ vol.32

豚肉のフレッシュトマトソースかけ

●材料(4人分)

豚もも薄切り肉…280g こしょう…少々
小麦粉…大さじ1と1/3 玉ねぎ…120g
油…大さじ1
【フレッシュトマトソース】
A[トマト…120g ウスターソース…20g 水…40g]
にんにく…4g オリーブ油…小さじ2
レタス…80g かいわれ…20g

●作り方

- ①豚肉は一口大に切り、こしょうをし、小麦粉をまぶす。
- ②熱したフライパンに油をしき、中火で豚肉を炒める。
- ③豚肉に半分火が通ったら、薄切りにした玉ねぎを入れて炒める。
- ④トマトソースを作る。
鍋にオリーブ油、みじん切りにしたにんにくを入れ、弱火で炒めて、香りが立ったらAを入れとろみが出るまで煮詰める。
- ⑤レタスは、1cm幅の千切りにし、かいわれは、2等分に切る。
- ⑥器にレタスをしき、③を盛り付け、④のソースをかけ、かいわれを散らす。



エネルギー 213kcal 塩分 0.5g
(1人分)

毎月17日は「減塩の日」
毎月19日は「食育の日」

季節を詠む 時流を読む
猪狩行々子選

坐禅組む大講堂の秋の声
敬老会久方振りの友元氣
二胡の音に心癒され秋の宵
秋時雨レトロの時計正午打つ
友の家在りし辺りや真葛原
潮けわり立ち上げ浜の野分かな
体育の日スクワットして背伸びして
滝となり新米流るる初摺機
あれこれと自問自答し水落す
新しき名前の林檎並びをり
秋晴れや靴ひもの赤初マラソン
星月夜波の調べにひとり立つ
大好きな母を追いかけて雲
嬬やかな笑顔の母や柿紅葉
愛猫の布団にもぐる秋の朝
窓開けて虫時雨聞き湯につかる

猪狩 康恵
暁 月
令 子
遠藤健太郎
塩 史子
遠藤恵美子
浅川 幸子
芦川 鋭章

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

背中のストレッチ・トレーニング編

みなさんこんにちは(^_^) 今回は背中のストレッチ・トレーニングのご紹介です。季節の変わり目で急に気温が低くなると首や背中の筋肉が固まりやすくなります。お風呂上がりなど体が温まった状態で行うとより効果的です！ぜひお試しください！

①背中のストレッチ

【やり方】

1. 写真1のように膝を立ててうつ伏せで寝ます。
2. 写真2のように手で腰を抑え丸めながら、足を頭の近くに下ろします。
3. 30秒程度キープします。
4. ゆっくりと戻します。

【ポイント】

・無理のない範囲で行いましょう。

写真1



写真2



②背中のトレーニング

【やり方】

1. 写真3のように足を腰幅に広げて立ち、つま先を正面に向けます。
2. 両手を後頭部にそえ、肩甲骨を寄せながら胸を張ります。
3. 写真4のように体を前に倒していきます。膝は軽く曲げ、股関節を軸にして倒します。
4. ゆっくりと元に戻します

【ポイント】

・無理のない範囲で行いましょう。
・体が丸まらないように行いましょう。

※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。

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 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

