



しょうが香るとろとろ白菜と卵スープ

●材料 (2人分)

白菜…2枚 (100g) しょうが…1かけ (15g)
しいたけ…2枚 溶き卵…1個分 水…400ml
ごま油…小さじ2 鶏がらスープの素…小さじ2
水溶き片栗粉 (片栗粉…小さじ1 水…小さじ1)

●作り方

- ①白菜は一口大のザク切り、しょうがは千切り、しいたけは薄切りにする。
②鍋にごま油、しょうが、しいたけを入れて弱火で炒め、香りが立ってきたら水を加えて沸騰させ、白菜、鶏がらスープの素を加えて、具材がしんなりするまで煮る。
③水溶き片栗粉をよく混ぜて、②に少しずつ加えとろみがついたら、溶き卵を糸状に流し入れ、沸騰したら火を止めて菜箸でそっと混ぜる。

毎月17日は「減塩の日」
毎月19日は「食育の日」



エネルギー 94kcal 塩分 0.7g (1人分)



広野文芸欄
季節を詠む 時流を読む
猪狩行々子選
果実酒の日付母の字年の暮
寄り添ひて母の髪梳く冬うらら
祈りたき色となりけり冬夕焼
風よ吹け吹け雲よ飛べ冬が来た
栗おこは収穫祭の昼餼かな
被災地の更地を埋める落葉かな
文毅の父の筆字や冬の蝶
観世音の千の救ひや散紅葉
一人打つ五軒に配る晦日蕎麦
煤払仏間は吾と買つて出る
白鳥の空行くこゑの澄み渡り
耳遠き人との会話冬うらら
着陸の大分空港紅葉
原発事故以後我が物顔の泡立草
こりや美味い常磐ものの鮮刺し
へぼ将棋の三本勝負暮早し

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

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。ヒップアップによる効果として、お尻が引き締まり足長効果が得られるほかに、ウエストの引き締めも期待できます。お尻の筋肉は上半身と下半身を繋ぐ重要な部位で骨盤ともつながっており、そこを鍛えることで刺激され体全体に良い影響があります。

その場でできるトレーニングとなっておりますので、寒い時期でもおうちの中でお気軽に行えます！ぜひお試しください！

①お尻周りのストレッチ

【やり方】

- 1. 写真1のように仰向けに寝ます。
2. 写真2のように片膝を両手で抱えます。反対側の脚はまっすぐ伸ばします。
3. 10秒程度キープします。
4. ゆっくりと戻し、逆の脚も行います。

【ポイント】

- ・無理のない範囲で行いましょう。
・呼吸を止めずに行いましょう。
※1セット5回程度とし、1~3セットを目安に行いましょう。

写真1



写真2



写真3



写真4



②お尻周りのトレーニング

【やり方】

- 1. 写真3のように肩幅より少し広めに足を開き膝を曲げて腰を落とします。
2. 写真4のように体に対して真横へキックします。
3. 元に戻し逆側も行います。
4. 左右交互に繰り返します。

【ポイント】

- ・無理のない範囲で行いましょう。
・大きく蹴り上げてお尻の筋肉を意識しましょう。
※1セット左右10回程度行いましょう。
※慣れてきたら回数・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