



たっぷり白菜と豚肉のあんかけ丼

●材料 (4人分)

- 豚こま切れ肉…200g
- ㊦ 酒…大さじ2 しょうゆ…小さじ1/2 片栗粉…大さじ2
- 白菜…4枚 (400g) しいたけ…2枚
- しょうが…1かけ (15g)
- ごま油…大さじ1 鶏がらスープの素…小さじ2
- しょうゆ…小さじ2 水…150ml ご飯…米1.3合分
- ㊧ 片栗粉…大さじ1 水…大さじ1

●作り方

- ①豚肉は食べやすい大きさに切る。ボウルで㊦をよく混ぜ、豚肉にからめて10分ほど置く。
- ②白菜はザク切りにし、芯と葉に分ける。しいたけは石づきを取り薄切り、しょうがは千切りにする。
- ③フライパンにごま油 (大さじ1/2) を熱し、①の豚肉を焼いていったんとり出す。
- ④同じフライパンにごま油 (大さじ1/2) を入れ、しょうが、白菜の芯を入れ炒める。芯がしんなりしてきたら、白菜の葉としいたけを加え軽く炒める。豚肉を戻し入れ、水 (150ml) を加えフタをして煮る。煮立ったら鶏がらスープの素、しょうゆを加え、㊧水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤器にご飯を盛り、④をかける。

毎月17日は「減塩の日」
毎月19日は「食育の日」



エネルギー 355kcal 塩分 1.2g (1人分)

季節を詠む 時流を読む
 廣野町俳句会 猪狩行々子選

春障子幸せそな愚痴を聞き
 雛の間や昔を語る叔母の居て
 遠藤 健太郎

堰仲間の水路点検日脚伸ぶ
 春めくや水稻の苗予約して
 遠藤 惠美子

峰越えの雪雲厚し三日はや
 三姉妹白髪染終へ女正月
 芦川 鋭章

風光るマスク離せぬ日々なれど
 閑けさや粉雪映す街路灯
 浅川 幸子

野仏に草餅あげてもどりけり
 春風やほどよく雨をはこびくる
 暁 月

着信のメロデイ替へて春近し
 春めきて遊具に子等の声弾む
 塩 史子

椎茸の種駒打つや春来る
 下萌やパークゴルフのにぎやかに
 令 子

コンサートの余韻をまとう春の月
 寒明や里の鎮守の百矢祭
 郁 子

小さき魚はねる波紋や水温む
 ロゼットの緑はつかに春浅し

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。お腹周りをすっきり見せるためには、腹筋を鍛えるのはもちろん脂肪を落とす必要があります。しかし、腹筋の下腹部は皮下脂肪がつきやすく、なかなか鍛えるのが難しい部分です。今回は腹筋の下腹部をメインにアプローチできるトレーニングとなっております！ぜひお試しください!!

①腹筋のストレッチ

【やり方】

1. 写真1のように片膝立ちの姿勢になります。
2. 写真2のように膝に手を着き前方の足に体重をのせます。
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。
- ・腰を反らさないように注意しながら行いましょう。

写真1



写真2



写真3



写真4



②腹筋のトレーニング

【やり方】

1. 写真3のように仰向けに寝て足を90度に曲げたまま太ももを持ち上げます。
2. 写真4のように膝の角度をキープしたままお尻が浮くまで両足を顔側に倒します。
3. 足の形を変えずに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。
- ・呼吸を止めずに行いましょう。
- ※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 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

