



食改さんのおすすめレシピ vol.37

チンゲン菜とツナのナムル

●材料（2人分）

- チンゲン菜…1株（150g）
ツナ缶（水煮）…1缶（正味60g）
いりごま（白）…小さじ1
すりおろしにんにく（チューブ可）…小さじ1/2
[A] 塩…少々 しょうゆ…小さじ1/2
ごま油…大さじ1/2

●作り方

- ①チンゲン菜は葉と茎に分け葉はざく切りに、
茎は長さ4cm幅1cmに切る。
- ②鍋にお湯を沸かし、塩（分量外）と茎を入れ茹でる。
1分したら葉を入れ30秒後ざるにあげ、冷ます。
粗熱がとれたら、水気を絞る。
- ③ボウルに、汁気を切ったツナ、②、[A]、いりごまを入れ、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 74kcal 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

黄水仙老人達の立ち話
陽炎や貨物列車の通過音
阿弥陀堂の大屋根滑る春の雪
野蒜摘み白きを愛づる酒仙かな
歌好きは多分父似や山笑ふ
卒業歌肩を並べし友いづこ
白昼やするすると蛇穴が出る
デイケアの揃わぬ歌の長閑なる
不揃のおむすび五つ山笑う
微笑みて傘寿の母や春シヨール
孫からの感謝のライン風光る
春嵐止む間に低く飛ぶ雀
水槽の泥鰌動きて二月逝く
塾帰りの背中を照らす春の月
八十の遊び心や薄氷割る
手を翳し反り振り返る春の空

遠藤 健太郎
遠藤 恵美子
今 子
浅川 幸子
浅川 鋭章
塩 史子
郁 子
暁 月

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(^_^) 今月はお尻周りのストレッチ・トレーニングの紹介です。歩くときはもちろん、階段の上り下りや下半身を動かす動作をするとき必ずお尻を使っています。お尻の筋肉を正しく鍛えることで、今まで疲れていた足の筋肉の負担が軽減され疲れにくくなります！さらに、ヒップアップ効果も期待でき、すらっとした後姿が手に入るかもしれません！！隙間時間ぜひやってみましょう！

①おしりと太もものストレッチ

【やり方】

1. 写真①のように両手をついて座り、足を組みます。
2. 写真②のように組んだ足をそのまま下ろし、膝を抱える。
3. そのまま10秒キープします。
4. 反対の足も行います。

【ポイント】

- ・おしり・太ももが伸びているか意識しましょう。
 - ・背中を曲げないようにしましょう。
- ※無理をせず気持ちいい程度に行いましょう。

写真1



写真2



②おしり・お腹・太もものトレーニング

【やり方】

1. 写真③のように足を肩幅に開いて肘をつきます。
2. 写真④のように腰を持ち上げて水平にキープします。
3. 息を止めないように自然に呼吸しながら5秒キープします。

【ポイント】

- ・背中・腰・おしりを真っすぐにしましょう。
- ・お腹に意識を集中させましょう。

※はじめは1セット～行いましょう。
慣れてきたら徐々に秒数を伸ばしたり、セット数を増やしていきましょう。

写真3

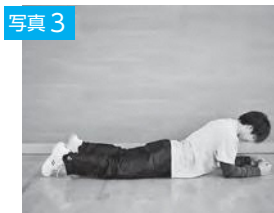


写真4



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

