



## 食改さんのおすすめレシピ vol.38

### にんじんとセロリのヨーグルトサラダ

#### ●材料（2人分）

にんじん…1/2本 セロリ…1本（150g）  
 パイナップル（缶詰）…1枚 アーモンド…6粒  
 プレーンヨーグルト…60g  
 [A] 塩…小さじ1/3 こしょう…少々  
 レモン汁…大さじ1/2 オリーブオイル…大さじ1

#### ●作り方

- ①にんじんは細切りにしボウルに入れ塩をまぶし10分程おき水気を絞る。セロリはピーラーで筋を取り除き、斜め薄切りにする。パイナップルは食べやすい大きさに切る。アーモンドは粗く刻む。
- ②ボウルに[A]をまぜ合わせ、①を加えて和える。
- ③器に②を盛り、アーモンドをちらす。

毎月17日は「減塩の日」  
 毎月19日は「食育の日」



エネルギー 136kcal 塩分 1.1g  
 （1人分）

広野文芸欄  
 季節を詠む 時流を読む  
 猪狩行々子選  
 夫留守の一人の時間長閑なり  
 公園の桜青空奪い合い  
 母の夢見たしと活くる花菜かな  
 スマホよりとび出す声の合格子  
 浚渫を終へたる水路風光る  
 休憩の吾につきあふ春の雲  
 手酌酒にしんみり酔ふも夜半の春  
 硝子戸を引くをためらふ初音かな  
 小綾鶏に急かされ進む畑仕事  
 十五年目の桜満開墓しまい  
 雪解川の濁りひろがり海に溶け  
 春炬燵顔だけ出して子の熟寝  
 学帽の白線きりり風光る  
 沈丁の匂ふ山門くぐりけり  
 春光や一直線に来るドローン  
 竹藪に見え隠れする雉子の羽根

遠藤 健太郎  
 浅川 幸子  
 塩 史子  
 令 子  
 芦川 鋭章  
 遠藤 恵美子  
 郁 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

# マシントレ

保健センターで  
トレーニング



## トレッドミルを使用したトレーニング編

みなさんこんにちは(^\_^) 今回は保健センター内にあるトレッドミルの基本的な使い方とトレーニング方法のご紹介です。

天候に左右されず運動できるため、その日のコンディションに合わせたトレーニングをすることができます。また、負荷も自由に変えられるため、初心者からスポーツ経験者まで幅広い方にご利用いただけますのでお気軽にお越しください！

### ①トレッドミルの基本的な使い方

1. 電源スイッチを入れます。(写真①)
2. ベルト上に乗る、安全ストラップを衣服のウエストライン付近につけます。(写真②)
3. クイックスタートボタンを押します。(写真③)
4. 歩きながら少しずつ速度・傾斜の調整をします。
5. 休憩または終了する際はストップボタンを押します。  
 （1度押すと一時停止、もう一度押すと最初の画面に戻ります）
6. 電源スイッチを切ります。

写真1



写真2



写真3



### ②トレッドミルを使用したトレーニング

#### 【やり方】

1. ウォーミングアップとしてウォーキングをします。(写真④)
2. 体がほぐれてきたらスピードを少しずつ上げていきジョギングをします。(写真⑤)
3. 合計30分程度行ったら終了します。

#### 【ポイント】

- ・目標運動時間を30分程度行いましょう。はじめはウォーキングを多めに設定して、30分間動き続ける体づくりを目指しましょう。
- ・ウォーキング時の速度は時速3～5km程度、傾斜は1～2%程度を目安に設定しましょう。（屋外での平地歩行と同等の負荷）
- ・ジョギング時の速度は時速6～7km前後を目安に設定しましょう。
- ・腕をしっかり振って行いましょう。
- ・慣れてきたら無理のない範囲で少しずつ負荷を増やしていきましょう。

写真4



写真5



### 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 中学生以下は大人の同伴が必要です
- 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