



食改さんのおすすめレシピ vol.40

チャーシューときゅうりの中華風サラダ

●材料（4人分）

チャーシュー…50g きゅうり…1本（100g）
長ねぎ…1/2本（50g） いり白ごま…大さじ1

【A】酢…大さじ1 ごま油…大さじ1
鶏がらスープの素…小さじ1/2

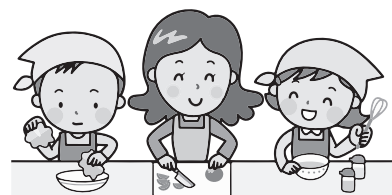
●作り方

- ①チャーシュー、きゅうりは5mm幅の細切りにする。
- ②長ねぎは4～5cm長さに切り、タテに1本切り込みを入れて開き、芯を取りのぞく。ねぎの白い部分を重ねて千切りにし10分程水にさらす（白髪ねぎ）。
- ③ボウルに【A】の調味料を混ぜ合わせ、チャーシュー、きゅうり、水気をよくきった白髪ねぎ、白ごまを加え全体を混ぜ合わせる。

毎月17日は「減塩の日」
毎月19日は「食育の日」



エネルギー 70kcal 塩分 0.4g
(1人分)



広野文芸欄
季節を詠む 時流を読む
猪狩行々子選
今日はもう泊っていけと麦焼酎
夏めくや髪を束ねる青リボン 浅川 幸子
療養の母退院の薄暑かな 雨止みて遠き蟬より鳴きはじむ 暁 月
青空に螺旋を描く黒揚羽 早苗田や真白に走る飛行機雲 令 子
パークゴルフのスコア記す沙羅の蔭 六月や愚痴にうなづく長電話 遠藤 恵美子
蟻の列屋敷一周して止まず 母の忌やひとり香焚く夏座敷 遠藤 健太郎
紫陽花の新種花屋の店先に 一面の浜登顔や津波跡 塩 史子
クロゼット大きく開き更衣 田廻りの夫の横顔青田風

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

ストレッチ・トレーニング ～ヒップアップ編～

みなさんこんにちは(^_^) 気温も少しずつ高くなってまいりました。体調管理には十分気を付けながら生活していきましょう。

今回はお尻のストレッチ・トレーニングになります。ヒップアップを目指して今から少しずつ取り組んでいきましょう！

①お尻と股関節のストレッチ

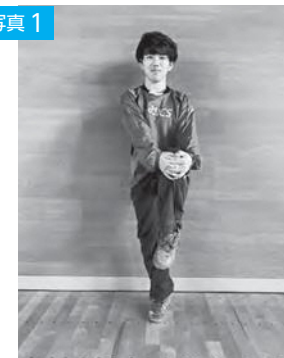
【やり方】

1. 写真1のように真っすぐ立ち膝を胸の方に引きつけます。
2. そのまま10秒キープします。
3. 反対側も行います。

【ポイント】

- ・膝を引きつける際は息を吐きながらゆっくり行いましょう。
- ・頭、お尻がぶれてしまったり、立っている方の膝が曲がらないようにしましょう。

写真1



②お尻(大臀筋)のトレーニング

【やり方】

1. 写真2のように四つん這いの姿勢になります。
2. 写真3のように片足を伸ばしながら、後方へ蹴り上げます。
3. 膝が床に付くギリギリまで、ゆっくり戻します。

【ポイント】

- ・膝はつかないようにギリギリ浮かせたままにする。
 - ・慣れてきたら、膝をしっかり伸ばしましょう。
- ※左右10回を1セットで行いましょう。慣れてきたらセット数を増やしていきましょう。

写真2



写真3



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