食改さんのおすすめレシピ vol.41



豚肉と春雨の中華風炒め

● 材料(4人分)

豚こま切れ…200g 酒…小さじ2 しょうゆ…小さじ1 緑豆春雨 (乾燥) …35 g ピーマン…2個 (80g) 長ねぎ…1/2本 (80g) しょうが…1かけ(15g) 輪切りとうがらし…1本分 みりん…大さじ1 しょうゆ…大さじ1

□ 「鶏がらスープの素…小さじ1 水…100m

● 作り方

①春雨は水に15分程つけ、水気をきり食べやすい長さ にはさみで切る。

酒、しょうゆをボウルに入れ、一口大に切った豚肉 を加えもむ。

- ②ピーマンは5mm幅の千切り、長ねぎは1cm幅の斜め切り、しょうがは千切りにする。
- ③フライパンにごま油と豚肉を入れて火をつけ、肉の色が変ってきたら、しょうが、唐辛子、 戻した春雨、長ねぎ、ピーマンを加え、全体が混ざるように炒め、風を加える。
- ④沸騰したらみりん、しょうゆを加えて、汁気がなくなるまで炒める。

毎月17日は「減塩の日」 毎月19日は「食育の日」



エネルギー 163kcal 塩分 1.3g (1人分)

紫陽花 太陽を軽 **שからの風のもてなしなれた夫の昔を語る登山は** 武 切 子 頃立 合 隈を 広野町文月句。 即を詠む 時流t を畳 の木 と の語 の風のもて 畳み押 歩け 緩 持の 枇の 杷のに 工 きし た音 稜線の 枕 るア す M る こ人 に三げ に 人コ 朝 A 生 採 X との 大本 0 **2** 17 0 夕涼 0 尺日 りに 焼 紙し 傘 音 茄夏 汗 み 端居 日 子 至 0 0 行

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

アブダクター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アブダクターの基本的な使い方 とトレーニング方法のご紹介です。お尻の筋肉をピンポイントで刺激でき、ヒップライン の引き締めや形状改善が期待できます。また、股関節周りの柔軟性・安定性向上にもつな がり、ケガをしにくい体づくりにもつながります。ぜひお試しください!

①アブダクターの基本的な使い方

- 1. おもりのピンを差し替えて重さを調整します。(写真①)
- 2. 肩・背中をつけてシートに座ります。(写真②)
- 3. 足を開閉してトレーニングを行います。(写真③)
- 4. 休憩または終了する際はゆっくり降ります。

②アブダクターを使用したお尻のトレーニング

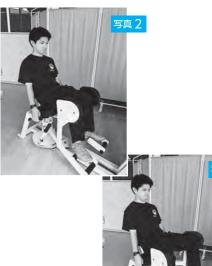
【やり方】

- 1.1・2のリズムで開き、3・4・5のリズムで戻します。
- 2. 呼吸は足を開く際に吐き、戻す際に吸います。
- 3. 繰り返します。

【ポイント】

- ・おもりの重さは男性が17kg、女性が11kgを目安に行い ましょう。
- ※負荷が足りない場合や大きすぎる場合は、おもりを1つ ずつ増減して調整しましょう。
- ・1セット10回程度から始め、慣れてきたらセット数を増 やしていきましょう。
- ・無理のない範囲で行いましょう。





トレーニングルーム リニューアルしました

保健センターでは、トレーニングルームを開放しています。 利用したくなるようなトレーニングルームを目指し、配置や機材を工夫してみました。 体力づくりや運動不足の解消などにぜひご利用ください。

- ★時間 平日の午前9時~午後5時(※祝日・年末年始を除く) なお、火曜日と木曜日のみ午後8時まで利用可
 - ※令和7年8月12日(火)·14日(木)午後5時以降、8月22日(金) 午後のトレーニングルームのご利用はお休みさせていただきます。
- ★対 象 広野町民の方 中学生以下は大人の同伴が必要です
- ★料 金 無料
- ★持ち物 室内運動靴、タオル、水分など(センター内に自動販売機はありません)
 - ・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注意ください。

問 広野町 保健センター ☎0240-27-3040

15 2025.8 広報ひろの