



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）…35g
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

【A】鶏がらスープの素…小さじ1 水…100ml

●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、肉の色が変わってきたら、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、【A】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)

広野文芸欄
季節を詠む 時流を読む
猪狩行々子選

病む夫の昔を語る登山杖
海からの風のもてなし夕端居
太陽を軽く押し上げ日傘開く
作業着を畳み枕に三尺寝
満州を語りし父の本の紙魚
阿武隈の緩き稜線大夕焼
寄り合ふ夫と二人の夕涼み
歩くこと歩けることの汗流す
螢袋立木の陰に光りけり
食べ頃の枇杷の実落とすからす二羽
防災無線の音MAXに夏至の朝
帰る子に持たす朝採り茄子トマト
閉め切ったエアコンの音日の盛
紫陽花に似たる人生歩みをり

遠藤 恵美子
浅川 幸子
令 子
暁 月
郁 子
遠藤 健太郎
塩 史子

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



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。

写真1



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。

写真2



写真3



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。利用しやす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）

★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

