



食改さんのおすすめレシピ vol.42

枝豆とコーンのカリッと揚げ焼き

●材料（2人分）

枝豆（冷凍でも可）…40g
コーン（缶詰でも可）…40g サラダ油…小さじ2
中濃ソース…小さじ1

【A】小麦粉…大さじ3 水…大さじ2

●作り方

- ①ボウルに【A】を混ぜ合わせ、なめらかになったら枝豆とコーンを加えて混ぜます。
- ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、①を1人2個付けになるようにスプーンですくって落とし入れます。
- ③3分揚げ焼きにし、こんがりと焼き色がついたら裏返します。さらに3分揚げ焼きにします。
- ④器に盛り、ソースをかけたら出来上がりです。



エネルギー 131kcal 塩分 0.3g
(1人分)



毎月17日は「減塩の日」
毎月19日は「食育の日」

広野文芸欄
季節を詠む 時流を読む
猪狩行々子選

片蔭を抜けて仕事の顔となる
ひとり居のしあわせもあり法師蟬
法師蟬折目正しく鳴きぬたり
ひと雨に秋の匂ひの立ちあがる
遠藤 恵美子

我先に茅の輪をくぐる一人っ子
袋から透ける林檎の香りあり
萩のトンネル走り去る黒いねこ
足元に寄せるさざ波霧の海
遠藤 健太郎

阿武隈嶺を踏台にして雲の峰
かにかくに陽光好きの木槿かな
初採りの南瓜サラダに介護の膳
月今宵風がすすめるもう一献
浅川 幸子

門毎の迎火古き宿場町
八十年胸に抱えて原爆忌
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

うちトレ おうちでトレーニング

お腹周り(インナーマッスル)のストレッチ・トレーニング編

みなさんこんにちは(^_^) 気温が高い日が続いていますが、熱中症対策は大丈夫でしょうか？

そんな時でも無理なく室内でできるトレーニングを今回もご紹介いたします！

①わき腹のストレッチ

【やり方】

1. 写真1のように両手をつき片足を90度に曲げます。
2. 写真2のように足を曲げた方向へ体も捻ります。
3. そのまま10秒キープします。
4. 反対側も行います。

【ポイント】

- ・手を着く位置は肩の真下にしましょう。
- ・わき腹が伸びていることを意識しながら呼吸をゆっくり行いましょう。

写真1



写真2



②お腹周りのトレーニング

【やり方】

1. 写真3のように仰向けの状態で手を広げて片膝を立てます。
2. 写真4のように肘と膝を3秒かけてくっつけます。
3. そのまま3秒キープし、ゆっくり戻す。

【ポイント】

- ・息を止めずに行いましょう。
 - ・肘と膝をくっつける場所ではできるだけ胸に近い場所で行いましょう。(最低でもおへそよりは上で！)
- ※5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3



写真4



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

★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

