食改さんのおすすめレシピ vol.44



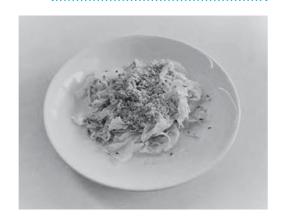
ノタスとかにかまのサラダ

● 材料 (4人分) レタス…1/2個(150g) かに風味かまぼこ…4本(50g) 炒り白ごま…大さじ1/2 ・鶏がらスープの素…小さじ1/3 マヨネーズ…大さじ2

● 作り方

- ①レタスは一口大にちぎり、 かにかまは食べやすい大き さに裂く。
- ②ボウルに 同を混ぜ合わせ、 ①と白ごまを加えよく和え る。





エネルギー 76kcal 塩分 0.5 g (1人分)



暮れ方の木魚にる稲架を立て手刈り 秋。は 踏れ 山心 広野町神 の登 子の か ここも少し遅れて彼岸花 ん立 新種の ラ三体あ Ó でち 旅右も左も蕎 の灯二十三夜のいや免許更新完了し の木魚に和する立て手刈りのな 毬 は に刺えて湯 Ð 並見 そぬ 無月句 こ夜の さに 0 ぶせ 豊よた れ 和 る虫時 のま広 てむ 家 秋 父の太き腕 流 で葛 月 栗秋 との わ雨 を Ó 雨 野の 狩 行]1] 惠美子

会員募集のお知らせ

太郎

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

アブドミナ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アブドミナルの基本的な使い 方とトレーニング方法のご紹介です。主に腹筋のアウターマッスル「腹直筋」を鍛える為 に使用します。ウエスト周りの引き締めに効果がありダイエットにもお勧めです!自分に 合った負荷で無理せず行いましょう!

①アブドミナルの基本的な使い方

- 1. シートの高さを調整します。(写真①) ※丸パットが鎖骨よりやや下にあたる程度の高さ
- 2. 背もたれの前後を調整します。
- 3. おもりをセットします。(写真2) ※おもりのめやすは20回程度無理なく行える重さ (男性:16~25程度、女性:7~16程度からスタート)
- 4. 上体と大腿が直角になるようにフットレストに足を乗せ丸 パッドの上で腕を組みあごを引いて行います。(写真③)

②アブドミナルを使用したトレーニング

【やり方】

- 1. 背中を丸めるように上半身を倒していきます。(写真4)
- 2.1・2のリズムで開き、3・4・5のリズムで戻します。
- 3. 呼吸は上体を倒しながら吐き、吸いながら戻していきます。
- 4. 繰り返します。

【ポイント】

- ・1セット10~20回程度できる重さから始め、慣れてきたら セット数や重さを目的によって変えて行いましょう。
- ・スタートする際、体が反りすぎないようにしましょう。腰痛 の原因になります。
- ・骨盤をなるべく動かさず行いましょう。
- ・呼吸を止めずに行いましょう。

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注意ください。

トレーニングルームにダンベルを導入しました

ダンベルは、鍛えたい体の部分に合わせてさまざまなトレーニングをすること ができます。重さも簡単に変えることもできますので女性でもご利用できます。

問 広野町 保健センター ☎0240-27-3040



