



食改さんのおすすめレシピ vol.45

いも煮

●材料（4人分）

豚こま切れ肉…150g 里いも…3個（150g）
 ごぼう…1/3本（50g）
 こんにゃく…1/2枚（100g）
 長ねぎ…1/2本（50g）またはオクラ…4本
 ㊦水…800ml 酒…大さじ2 和風だしの素…小さじ2
 しょうゆ…大さじ2 砂糖…小さじ2

●作り方

- ①里いもは皮をむき、食べやすい大きさに切る（ぬめりが気になる場合は塩でもみ、水洗いする）。
- ②ごぼうは包丁の背などで表面をこそげて、斜め薄切りにし水につけてアクを抜く。
- ③こんにゃくは手でちぎり、長ねぎまたはオクラは斜め切りにする。
- ④鍋に㊦、里いも、ごぼう、こんにゃくを入れて、里いもに火が通るまで煮る（水がなくなってきたら足してください）。
- ⑤食べやすい大きさに切った豚肉を加えてアクを取り、しょうゆ、砂糖を加え5分程煮る。最後に長ねぎまたはオクラを入れ、ひと煮立ちさせる。

毎月17日は「減塩の日」
 毎月19日は「食育の日」



エネルギー 191kcal 塩分 2.0g
 （1人分）

広野文芸欄
 ～季節を詠む 時流を読む～
 広野町俳句会 猪狩行々子選

| | | | | | | |
|-------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|----------------------------|
| 北窓を塞ぎてよりの厨事 帰る花時にほほえむやうに揺れ | 綿虫のふはりふはりと空に消ゆ トンネルをぬけひとひらの落葉かな | 降り頻る銀杏落葉や子ら跳ねる 七輪をはみ出す秋刀魚焦がしけり | 風に乗る風に任せて木の葉舞ふ おしゃべりもやんちゃも笑顔七五三 | 初しぐれとまどいながらセルフレジ 温め酒君の熱弁甦る | 俳諧を余生の杖に冬ぬくし 秋深し魚板の乾く永平寺 | 家中に香り満ちて芋飯 手の皺の深き勤労感謝の日 |
| 遠藤 健太郎 | 郁 子 | 令 子 | 浅川 幸子 | 遠藤 恵美子 | 暁 月 | 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

マイトレ おうちでトレーニング



腹筋のストレッチ・トレーニング編

みなさんこんにちは(^_^) 今回は腹筋のストレッチ・トレーニングを行っていきます。正しく行うことで、姿勢がよくなり猫背やポッコリお腹解消にとっても効果的です！一気に気温も下がり、体調管理が難しい時期です。無理せずトレーニングを行い、免疫力を向上させ疲れにくい体を手に入れましょう(^_^)

①腹筋のストレッチ

【やり方】

1. 写真1のように仰向けになり両膝を立てます。
2. 写真2のようにかかとを軸にして足を倒します。
3. 10秒程度キープし、ゆっくり戻します。
4. 反対も行います。

【ポイント】

- ・呼吸を止めずに行いましょう。
 - ・膝を立てる際、お尻とかかとの間はこぶし3つ分程空けましょう。
 - ・足を左右に倒す際、肩や背中を床から浮かさないようにしましょう。
- ※左右交互に5～10回程度ゆっくり行いましょう。

写真1



写真2



②腹筋のトレーニング

【やり方】

1. 写真3のように仰向けになり、頭の後ろで手を組みます。
2. 写真4のように片方の膝を90度に曲げ、反対の肘をくっつけます。
3. 左右交互に行います。

【ポイント】

- ・呼吸を止めずに行いましょう。
 - ・無理のない範囲で行いましょう。
- ※1セット10～20回程度で行いましょう。
 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
 ※12月10日（水）午後2時～午後5時15分はお休みになります。
 ※年内の開館日は12月26日（金）までです。
 年明けの開館日は1月5日（月）からになります。

★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

