



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ツを抜く。
- 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ツを取り、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。



エネルギー 191kcal 塩分 2.0g
(1人分)

広野町霜月句会	猪狩行々子選	季節を詠む	時流を読む
秋深し魚板の乾く永平寺	家中に香り満たして革飯	俳諧を余生の杖に冬ぬくし	手の皺の深き勤労感謝の日
温め酒君の熱弁甦る	初しぐれとまどいながらセルフレジ	七輪をはみ出す秋刀魚焦がしけり	風に乗り風に任せて木の葉舞ふ
遠藤	遠藤	遠藤	遠藤
健太郎	郁子	令子	恵美子
北窓を塞ぎてよりの厨事	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	おしゃべりもやんちやも笑顔七五三
帰り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	七輪をはみ出す秋刀魚焦がしけり	おしゃべりもやんちやも笑顔七五三
遠藤	遠藤	遠藤	遠藤
健太郎	郁子	令子	恵美子
北窓を塞ぎてよりの厨事	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	おしゃべりもやんちやも笑顔七五三
帰り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	七輪をはみ出す秋刀魚焦がしけり	おしゃべりもやんちやも笑顔七五三
遠藤	遠藤	遠藤	遠藤
健太郎	郁子	令子	恵美子
北窓を塞ぎてよりの厨事	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	おしゃべりもやんちやも笑顔七五三
帰り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	七輪をはみ出す秋刀魚焦がしけり	おしゃべりもやんちやも笑顔七五三
遠藤	遠藤	遠藤	遠藤
健太郎	郁子	令子	恵美子

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

毎月17日は「減塩の日」
毎月19日は「食育の日」

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。正しく行なうことで、姿勢がよくなり猫背やポッコリお腹解消にとても効果的です！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。

写真1



写真2



【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。

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。

写真3



写真4



【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。

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注意ください。

問 広野町 保健センター ☎0240-27-3040

