

『自分らしく、楽しく、簡単に！』

野菜を増やして、からだを動かそう！

シンプルに取り組める、毎月 1 品、1 運動をご紹介します。お楽しみに！

ナムル（2 人分）…電子レンジでカンタン料理！ 約 30Kcal、塩分 1 g（一人分）



※お好みで他のお野菜やにんにく、酢、唐辛子、白ごま等を加えてみてもいいでしょう。

もやし 1 袋

【調味液】

ガラスープの素…小さじ 1

しょう油…小さじ 1

ごま油…小さじ 1

【作り方】

- ① もやしは耐熱皿に入れてふんわりラップして、600w の電子レンジで 3 分程加熱する。
- ② しんなりしたら水気をきって、温かいうちに調味液を加えて混ぜ合わせる。

レシピ作成：当院管理栄養士

肩のストレッチ…肩回りの血行を良くし、無理のない範囲で行いましょう。

①目線は前を向いて、両手を体の前で組んで胸の前に伸ばし、肩甲骨の間を広げます。



②両手を体のうしろで組み、ひじを伸ばしたまま両腕を上げます。この時に無理はしないようにしましょう。

