

『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！

温キャベツサラダ (2 人分) …電子レンジでカンタン料理！



※ツナ缶やささみ、コーン、チーズなどを入れるとコクやボリュームアップになります。

キャベツ 3 枚

【作り方】

- ① キャベツは洗って一口大にちぎり、耐熱皿に入れてふんわりラップして、600Wの電子レンジで2分程加熱する。
- ② しんなりしたら水気をきって、お好みの調味料で和える。

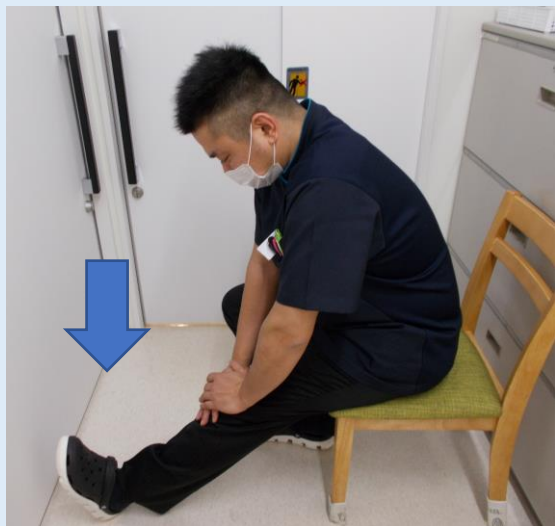
お好みの調味料は、例えばオリーブオイル、ドレッシング、麺つゆやポン酢などがあります。青シソや生姜、すりゴマやコショウ、カレーパウダーや七味等を加えてドレッシングなどを減らすと減塩になります！

レシピ作成：当院管理栄養士

ひざのストレッチ…座ったままの姿勢でひざ周りの柔軟性を高めましょう。

★かかとを床につけてまっすぐに伸ばし足首を上に向けます。ひざの上を両手でゆっくり押し、ひざの後ろを伸ばしていきます。痛みが出ない範囲で約 30 秒保ちます。左右交互に 1 回行います。

★椅子に座り、ひざをしっかりと伸ばします。そのままの状態ですぐに5秒数えます。ひざを伸ばしているときは指先を天井に向けて足首をそらしします。片足5秒ずつ、左右交互に3回無理のない範囲で行います。



※ ひざは無理しない程度に伸ばしましょう。無理は禁物です！