

# 『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！

### 豚肉と野菜の包み焼き（1人分）…電子レンジでカンタン料理！

豚肉薄切り肉約100g、キャベツやピーマン



#### 【作り方】

- ① 野菜は一口大に切る。
- ② クッキングシートを30センチの長さに切る
- ③ 縦長に置いたシートの中央に豚肉、野菜を並べる。
- ④ 酒又は水を大さじ1、塩コショウをする。
- ⑤ クッキングシートの重なる部分を二つ折りにし、両端をキャンディ包のようにねじる。
- ⑥ 600wの電子レンジで3分間加熱する。
- ⑦ お好みの調味料（ポン酢やゴマ油+しょう油）をかけて頂く。

具材を並べる



包む



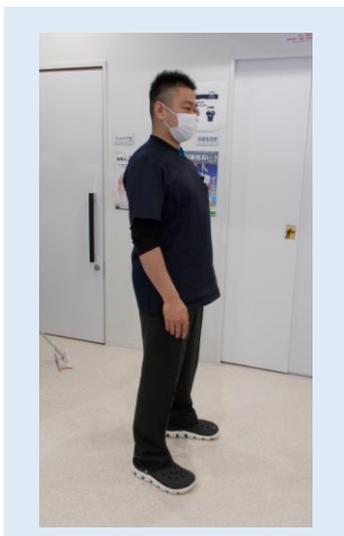
お皿に乗せて電子レンジへ



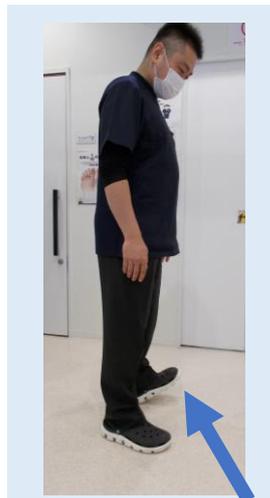
レシピ作成：当院管理栄養士

### つま先上げストレッチ…転倒のきっかけ『つまずき』を予防する体操です。

★背筋を伸ばし、両足を肩幅と同じくらい開きます。



★かかとをつけたまま、左足つま先を上へ上げて戻します。右足も同様に、左右交互で10回ずつ行います。



右足つま先を上げる

左足つま先を上げる

※ 無理しない程度に伸ばしましょう。無理は禁物です！