

# 『自分らしく、楽しく、カンタンに♪』

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！

## 砂糖不使用の『ヘルシーピクルス♪』



きゅうり3本（他の野菜でもOK）

＜調味液＞

水200cc、酢30cc、塩小さじ1、にんにく1片、唐辛子適量（にんにく苦手な方は生姜もOK）

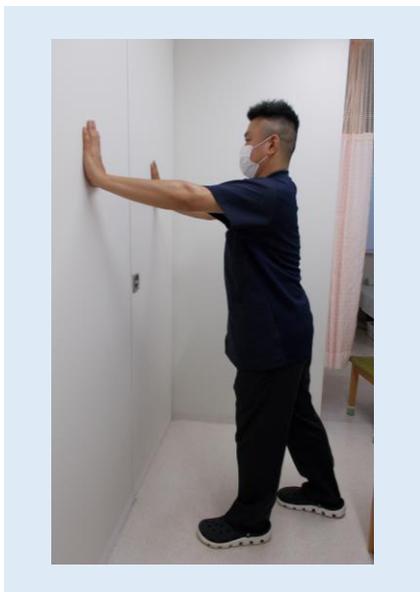
【作り方】

- ① 調味液を合わせて加熱し、冷ます。
- ② きゅうりと塩で板ずりして適当な大きさに切る
- ③ きゅうりと調味液を合わせて冷蔵庫で冷やす。  
※翌日以降が食べごろです。

レシピ作成：当院管理栄養士

## 壁を使った背中そらし体操…壁を使った楽な姿勢でストレッチ♪

★壁に向かって両足を前後に開いて立ちます。



★前に出した方のひざを曲げ、反対の足を伸ばし、無理のない範囲で上体をそらします。5回程度行ったら前後の足を交代し、同様に行います。



※ 無理しない程度にしましょう。無理は禁物です！