

『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！

『きのこのマリネ♪』



きのこ 200g (シイタケやしめじ、えのきなど)

＜調味液＞

オリーブオイル大さじ1、酢大さじ1、塩小さじ1/2
(※調味液は混ぜ合わせておく)

【作り方】

- ① きのこは一口大に切る。(洗わない)
- ② きのこは、電子レンジ600wで2分間加熱する
- ③ きのこの汁気をきり、調味液と合える。

パンの上に乗せたり、付け合わせもどうぞ♪

レシピ作成：当院管理栄養士

肩の周囲の筋トレ…座位でカンタン♪

★体の横で肘を曲げた姿勢で座ります。



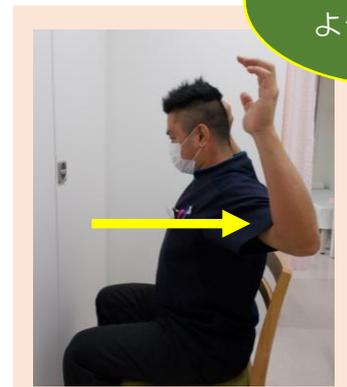
★左右の肩甲骨をくっつけるように胸を張り、5秒そのままの姿勢を保ちます。

★ゆっくり力を抜きます。

(5回位繰り返しましょう)



しわが出来るように寄せる



※ 無理しない程度にしましょう。無理は禁物です！