

『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！

『 さつまいもときのこの炊き込みごはん 』



【 4~5人分 】

米2合、さつまいも小1本(約200g)きのこ(約50g)

<調味液>

酒・みりん・しょうゆ各大さじ1、顆粒だし少々

【作り方】

- ① 米はといでザルに上げ、15分ほど置く。
- ② さつまいもは1センチ厚さの一口大にして水にさらす。
- ③ きのこは石づきを取りほぐす。
- ④ 炊飯器に米と調味液を入れて水を目盛りまで加えてひと混ぜする。さつまいも、きのこを上に乗せて炊飯する。

さつまいもは皮付きで料理しましょう♪
食物繊維が白米と比べて3倍にアップします。

レシピ作成：当院管理栄養士



前太もものストレッチ…腰痛予防に

- ★最初に両足首を回しておきます。
- ★次に右ひざを曲げて右手で足首を持ちます。(左手は机やいすの上に置いて支えます)

- ★左手で体を支えて、太ももの前から、足の付け根にかけて伸ばします。お腹と膝を近づけるような感じで5~10秒数えたら、反対側も行います。無理のない範囲で数回行いましょう。



手で体を支えて
転ばないように
しましょう。



※ 無理しない程度にしましょう。無理は禁物です！