

『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！

『 長いものバター醤油焼き 』

伏見温泉さんから頂いた長いもを使用しました♪



レシピ作成：当院管理栄養士

長いもは栄養価が高く、消化も良いため、古くから滋養強壯の野菜として親しまれています。ビタミンCや食物繊維、カリウムやネバネバ成分のムチンが含まれます。

【 2~3人分 】

長いも…約200g~300g

バター適量、醤油…小さじ1

【作り方】

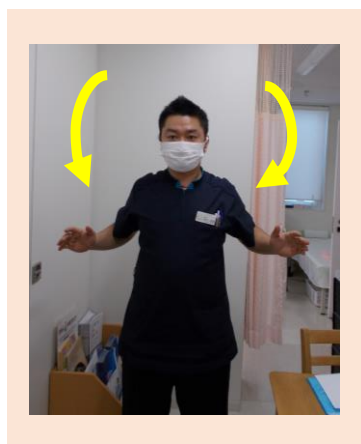
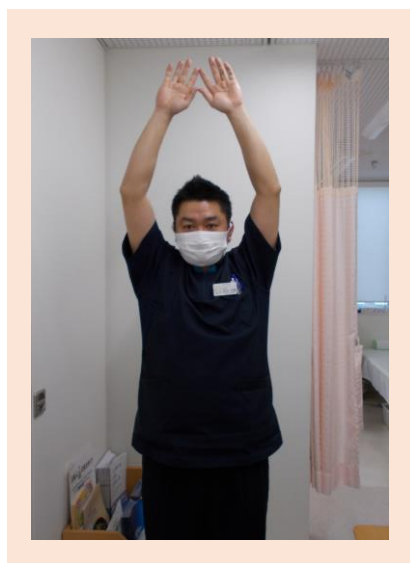
- ① 長いもは皮をむいて1センチ位の輪切りにする。
- ② フライパンにバターを熱して長いもを両面焼く。
- ③ 最後に醤油で味付けして、海苔の上に飾る。



背中ストレッチ…脂肪燃焼、巻き肩予防に♪

●両手を上げて、ハンザイのポーズをとります。

●ひじで半円を描くように両手を下ろします。背中に肉を集めるようにひじを寄せましょう。上げ下げしながら30秒を目標にしてみましょう。



ポイント！呼吸は止めずに、ゆっくり行いましょう。

※ 無理しない程度にしましょう。無理は禁物です！