

『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！

レンジでカンタン♪ 『ツナとひじきの和え物』



【 4人分 】
ひじき…約 10g
人参…1 本
ツナ缶…1 缶
麺つゆ…大さじ1

【作り方】

- ① ひじきは水で戻しておく
- ② 人参は干切りにする
- ③ ①②を容器にいれてレンジで2～3分間加熱する
- ④ ③にツナをいれて麺つゆで味付けする

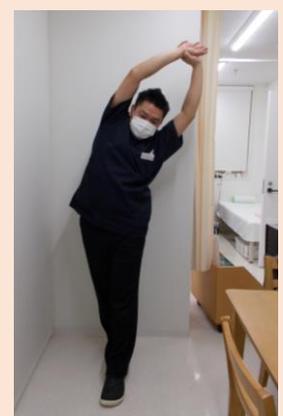
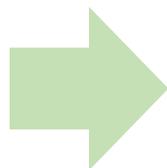
野菜は冷蔵庫にあるもので代用
できます！！

レシピ作成：当院管理栄養士

背中ストレッチ…脂肪燃焼、巻き肩予防に♪

●足は肩幅に開き、両腕をまっすぐ上に伸ばし、手首をもう片方の手でつかむ。

●そのまま体を横に倒して 30 秒キープ（呼吸は止めないこと）身体を曲げすぎると、腰回りが痛くなるので、気持ちいいところまでにする。反対側も同じようにする。



●○○●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！

負荷をプラスしたい方

片方の足をもう片方の足
の後ろにクロスさせると、
引っ張り合う力が強くなります。