

『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！

『 水煮大豆のコンソメスープ 』



【 2人分 】

水煮大豆…1/2缶

玉ねぎ…半分

人参…1/2

コンソメキューブ…1個（粉末なら小さじ1と1/2）

塩小さじ1/3、コショウ

油

あればパセリなどを散らす

【作り方】

① 野菜は一口大に切る

② 材料を油で軽く炒めてから、水 300ml 程度とコンソメ、水煮大豆を加えて煮る。

③ 野菜が柔らかくなったら、塩コショウで味を整える。

レシピ作成：当院管理栄養士

Tトレーニング…背中代謝がアップ！

●上半身を前に倒し、両手を伸ばします。

●両腕を大きく後ろへ送り、胸を開きます。T字のシルエットを作り5秒位キープします。

●両腕を前に下ろし、両手を合わせます。



●○○●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！

さらに負荷をかけたい（筋トレしたい）場合は、500mlのペットボトルを持ちながら行います。