

# 『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！

## 『新ごぼうの炊き込みご飯』

【 4~5人分 】

米…2合

鶏もも肉…150g ※ひき肉やツナ缶などでもOK！

新ごぼう又はごぼう…50g（皮をこそげ落とす）

にんじん…50g（半分~1/3本）

《調味料》

しょうゆ大さじ2

みりん、酒、各大さじ1

顆粒和風だし小さじ1、塩小さじ1/2

【作り方】

- ① 人参は細切り、ゴボウはさがきにして水にさらす。
- ② 鶏肉は一口大に切る。
- ③ 炊飯釜に米、通常の水を目盛りまで入れ30分間浸水する。
- ④ 調味料、①②の材料を加えて炊飯する。



新ごぼうの旬は春から初夏です。  
やわらかい食感が特徴です。

レシピ作成：当院管理栄養士

## ふくらはぎのストレッチ…むくみや冷えの改善に！

●足を前後に開き、立ちます。

●後ろのひざはしっかりと伸ばし、かかとが浮かないようにしましょう。



●両手はひざに置き、前のひざを曲げて後ろの足首を曲げていきましょう。



●○○●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！