

『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！

和えるだけでもう1品♪ 『ざく切りトマトポン酢』



【 4～5人分 】

トマト…大1個又は中2個

シソ（あれば）…1～2枚、手でちぎる

≪調味料≫

ポン酢調味料…大さじ2

ごま油…大さじ1、ごま…大さじ1

※お好みでニンニクやおろし生姜でもOK

【作り方】

① トマトは一口大に切る

② 調味液に漬ける

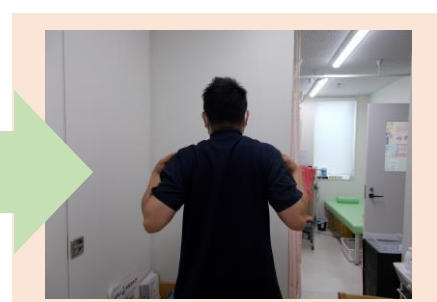
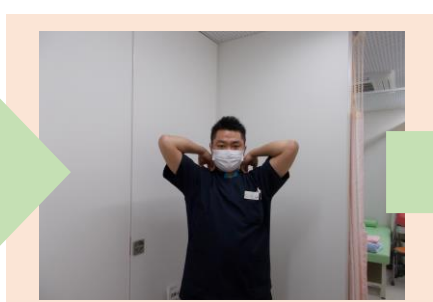
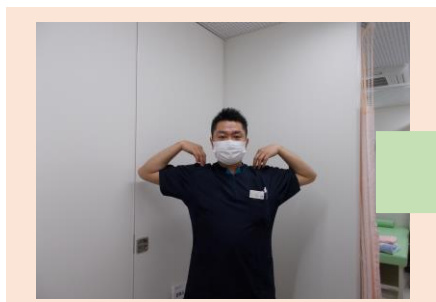
（できれば3時間以上置くと味が染みます）

レシピ作成：当院管理栄養士

肩まわし…肩こり緩和ストレッチ

●両腕を広げ、肩の上に乗せる。
胸を張って、両肘で大きな円を
描くように後ろへひじを回す

●ひじを後ろに引いた際は、左右の肩甲
骨を寄せるイメージで行う。



●○○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！

ラジオ放送

6/8（水）20時から放送、院長の深イイ話が聴けます！！！！

FM78.1Mhz ラジオカロス札幌『山鼻あしたもいい天気』

偶数月第二水曜日が澤田先生の担当回です。

※YouTube「ラジオカロス札幌」のチャンネルからも生中継！

（パソコンなら「サイマルラジオ」、スマホなら「リッスンラジオ」等無料の各種FMラジオアプリでお聴きになれます。）

