

# 『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♪ 『キュウリの漬物』



【 4～5人分 】

キュウリ…3本

《調味料》

しょうゆ…大さじ2

ごま油…大さじ1、ごま…大さじ1

※お好みで豆板醤やシソやニンニクやおろし生姜などを加えてもOK

【作り方】

① キュウリは食べやすい大きさに切る

② 調味液に漬ける

(できれば一晩置くと味が染みます)

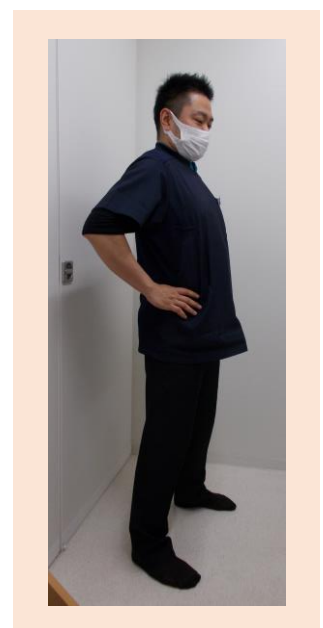
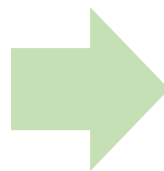
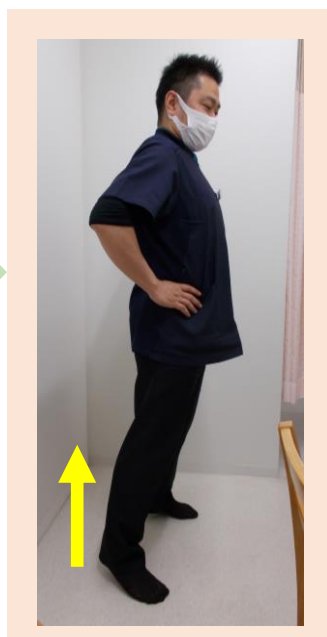
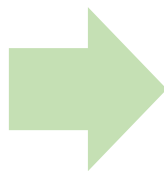
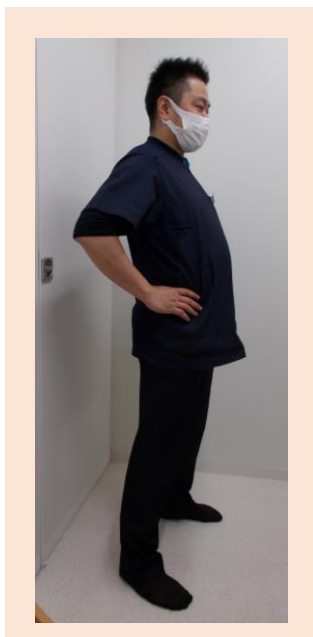
レシピ作成：当院管理栄養士

## カーフレイズ…むくみ改善ストレッチ

●足は腰幅程度に開き、両手は腰に置いて立つ。

●息を吐きながらつま先立ちをし、1～10秒、自分のペースでキープする。

●息を吸いながらかかとを下す。3回×2セット程度から、徐々に増やしていきましょう。



●○○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!