

『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！

『こんにゃくとさつま揚げのピリ辛炒め』



レシピ作成：当院管理栄養士

【4人分】

こんにゃく 1枚 (200g) …しらたきでもOK
(スプーンで切って下茹でする)

あれば、さつま揚げ適量

《調味料》

☆ めんつゆ大さじ1、水大さじ2、唐辛子

★ ごま油小さじ1/2、酢小さじ1

【作り方】

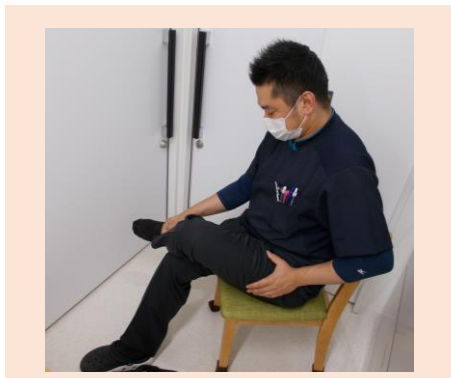
- ① フライパンにこんにゃくや☆を入れて煮る
- ② 汁気が無くなったら、★を入れて焼き色がつくまで炒める。(辛みは後から一味唐辛子でもOK)

『お尻』の筋肉のストレッチ

●左足を上にして足を組む。
(足を組む位置は調整して下さい)

●姿勢を良くしてから、
上体を足に近づける。

●10~15秒キープする
反対も同様に行う。



●○○ポイント！○○●

◆呼吸は止めずに、ゆっくり行いましょう。◇痛みが出たら中止しましょう。無理は禁物です！

ラジオ放送

10/12 (水) 20時から放送、院長の深イ話が聴けます！！

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。)

