

『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運動をご紹介していきます。お楽しみに！

ちょい足し食材に『 酒蒸し塩きのこ 』



レシピ作成：当院管理栄養士

炒め物やサラダ、パスタや汁物に入れてもOK♪
旨みが凝縮されます。

【 4人分 】

お好みのきのこ(200g) … 2~3種類

(きのこは洗わないで下さい)

≪調味料≫

酒大さじ1、塩小さじ1/2

【作り方】



- ① フライパンにきのこと調味料を入れる。
- ② ふたをして強めの中火にかけて3分間、蓋を外して汁気が無くなるまで1分煮る。

『五十肩予防』にアームスクリュー

●左右に広げた腕をゆっくりねじる。

足は肩幅、お腹に力を入れる。両腕を真横に上げる。
手首、ひじ関節、肩関節を同時に内側に
ゆっくり2秒かけてねじる。



●反対向きに腕をねじる。

ゆっくり2秒かけて、反対向きにねじる。
腕は常に水平を維持する。

慣れたら内外10回×3セット



●○●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！

11/14は、『世界糖尿病デー』

当院も、ブルーにライトアップして糖尿病啓発に努めます。

日本での現状の課題は、健診で血糖高値を指摘された、40~49歳の働き盛りの男性の約半数
が未治療か治療中断となっているということです。

糖尿病の重症化予防のためには、早期治療が重要です。

自覚症状が出ていなくてもまずは相談してみましょう！

11/15には、当院は『開院4周年』を迎えます。

今後もどうぞよろしくお願ひします。 当院のブルーライトアップ→

