

『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！

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♪
旨みが凝縮されてます。

【 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』にアームスクルー

●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。



親指を下へ向ける

●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



小指を上へ向ける

●○○●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。

今後どうぞよろしくお願いします。 当院のブルーライトアップ→

