

# 『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！

## 『白菜の塩昆布和え』



レシピ作成：当院管理栄養士

【 4人分 】

白菜約 250g (1/8 株弱)

塩小さじ 1/2

塩昆布 2つまみ

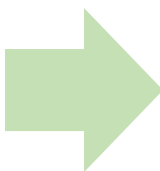
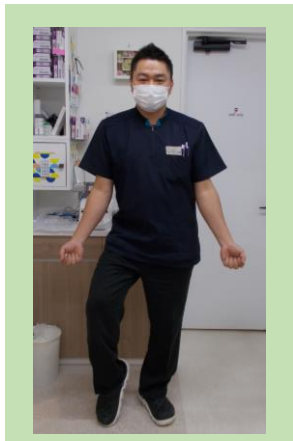
【作り方】

- ① 白菜は食べやすい大きさに切る。
- ② 耐熱容器に白菜、塩小さじ 1/2 を入れて混ぜてからラップして 500w の電子レンジで約 3 分加熱する。
- ③ 水気を切り、塩昆布を入れる。

## ＜室内でその場ウォーク＞アームカールストレッチ

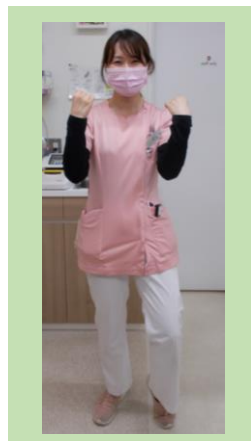
●腕を下げて構える。

あごを引いて、背筋を伸ばし、お腹をへこませる。



●ひじを曲げ伸ばししながらその場ウォークする。

両手一緒に 1 秒 1 往復のテンポで 60 回×2 セット目安に。



◆呼吸は止めずに行いましょう。◇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

12/14 (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。)

