

# 『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！

## お餅を入れてもおいしい♪ 『牛肉と大根の中華スープ』



レシピ作成：当院管理栄養士

【4人分】

牛うすぎり肉 100g

大根・人参 各5センチ、あれば葱少量

しょうゆ・塩・ガラスープ 各小さじ1

【作り方】

- ① フライパンに油大さじ1を入れ、牛肉、大根、人参を炒める。(肉に火が通るくらいまで)
- ② 800mlの湯を沸かし、①を入れて沸騰してきたらアクをとる(汁が濁らないようにするため)
- ③ アクをとりきいたら、しょうゆ・塩・ガラスープで味付けして野菜に火が通るまで煮る。葱は最後に。

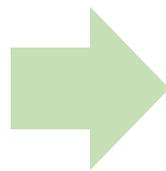
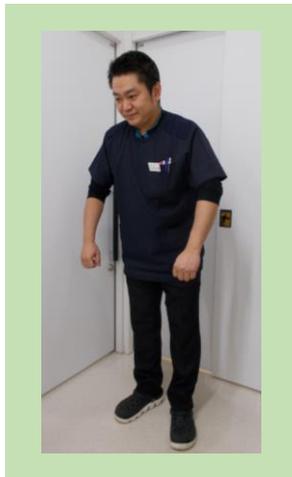


## <室内でその場ウォーク> エルボーアップ・ストレッチ

●手の甲を前に向けて腕を下げる。

●両手を上げながらひじを曲げ横に張る

上体をやや前傾させ腕を下げて構える。両手一緒に1秒1往復のテンポで20回×2セットから。



かかとを上げて、  
その場で  
足踏みします。



◆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！

## セルフケアに役立つ「3つのはかり」を活用しよう！

① 体重計や血圧計

② 歩数計

③ 食品秤



体調の変化が一目でわかり、モチベーションの維持にも有効です