

『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！

恵方巻と一緒に『簡単けんちん汁』をどうぞ



【 2~3人分 】

大根 5センチ

人参 1/2本

豆腐 半丁

水 2カップ (400cc)、だし 小さじ 1

醤油、酒 各大さじ 1、ごま油 小さじ 1

【作り方】

- ① 鍋にごま油を熱して大根、人参を炒める。
- ② 水、だし、醤油、酒を入れ柔らかくなるまで煮て、手でちぎった豆腐を加えてさらに弱火で静かに煮る。
- ③ 仕上げにあれば長ネギを散らす。

ごま油で炒めて
風味アップ！！

代替りの食材では、里芋、ゴボウ、干しシイタケ、こんにゃく、油揚げ、きのこ、餅などもGOOD！冷蔵庫にあるものでも代用して頂けます。

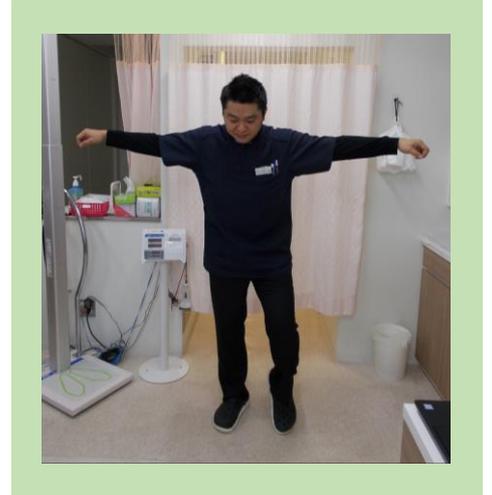
<室内でその場ウォーク> サイドレイズストレッチ

◆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！

●手の甲を外向きにして、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。



●両手を真横に肩の高さまで上げながら、軽く膝を曲げてリズムカルにその場ウォークする。肩、背中、胸のストレッチになります。両手一緒に1秒1往復のテンポで30回×2セット目安に。



ラジオ放送

2/15 (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2水曜日が澤田先生の担当回です。

※2月はイレギュラーで第3週になってます。

※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。)

