

『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！

はるさめとニラの炒めもの



ニラは春が旬です。柔らかくて美味しいです。

【二人分の材料】

豚ひき肉 50g

はるさめ 20g※5分水に浸しほぐす

キャベツ 1枚、ニラ適量

ごま油大さじ1、醤油と酒各小さじ1

【作り方】

- ① フライパンにごま油を熱し、ひき肉を炒める。
- ② 肉の色が変わったら、キャベツ、ニラを1分間ほど炒めはるさめと醤油・酒各小さじ1を加え、蓋をして蒸し焼きにする。汁が少なくなったら完成です。

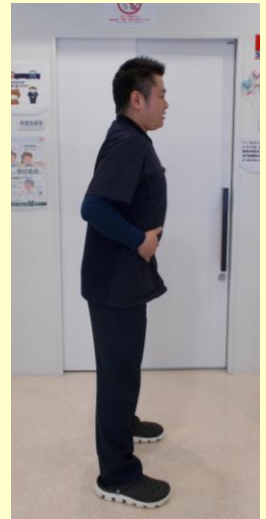


＜腰痛改善・予防に＞いつでもできる！ドローイン

背筋を伸ばし、姿勢を正します。数回お腹を膨らませて呼吸します。（腹式呼吸）



そのまま細く長く息を吐きながら、下腹部からゆっくりとお腹を凹ませていきます。
※この時にお尻を占めるイメージでお尻に力を入れていきます。
凹ませた状態を30秒キープします。（その間は胸の上部で呼吸します。胸式呼吸）



◇お腹を圧迫するので食後1～2時間は避けて下さい

ラジオ放送

4/12（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。

※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。）