

# 『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！

## 春が旬の 豆苗とベーコンの炒め物



【 2~3人分 】

豆苗…1袋

ベーコン…2枚

油…小さじ1

塩…指3本でひとつまみ（約1g）

コショウ…適量

【作り方】

- ① 豆苗とベーコンは食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンに油を熱し、ベーコンを炒めて軽く焦げ目がついたら、豆苗を加えて炒める。
- ③ 塩、コショウで味付けする。

豆苗は、「エンドウ豆」の若い葉と茎でできた**緑黄色野菜**です。

さやごと食べるのは、さやえんどうやスナップエンドウです。未成熟の実はグリーンピースです。

## <室内でその場ウォーク> フロントレイズストレッチ

●足を開いて腕を下げる。

あごを引いて、背筋を伸ばし、お腹を凹ませる。手の甲を前に向けて軽く握り、腕を下げて構える。



●その場で足踏みしながら、同時にリズムカルに両手を前に、肩の高さまで上げて肩、背中、胸をストレッチする。

両手一緒に1秒1往復のテンポで30回×2セット目安に。

手の甲は前に向ける



両手を肩の高さまで振り上げる



◆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！