

『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！

玉ねぎとツナのゴマサラダ

【材 料】

あれば新玉ねぎ又は玉ねぎ 大1個

ツナ缶 1缶

しょうゆ 大さじ1・ごま油、酢 各小さじ1

すりごま 大さじ1・こしょう適量

【作り方】

① 玉ねぎは薄切りにして、水にさらす。

(辛みが苦手な方やお子様はレンジで1～2分加熱すると辛みがとれます。)

② ボールに調味料を合わせる。玉ねぎ、ツナを加えて混ぜ合わせる。



<手指のむくみ・こわばり予防に>グーパー運動

腕を伸ばして手を握りしめる。手の平は上向きにしてまっすぐ前に伸ばしたまま「グーパー運動」を行う。グーは出来るだけ強く握る。3秒キープする。



指が反るまで手を開く。パーは出来るだけ指が反るまで大きく伸ばす。3秒キープする。まずは5回程度から始めましょう。



◇無理はしないようにしましょう。

ラジオ放送

6/14(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。)