

『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！

冷しゃぶそば



【材 料】一人分

そば 1玉

豚しゃぶ肉又は薄切り肉 50g、野菜

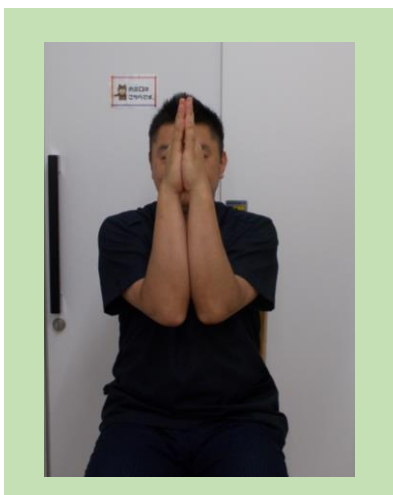
たれ：めんつゆや胡麻だれなどお好みで

【作り方】

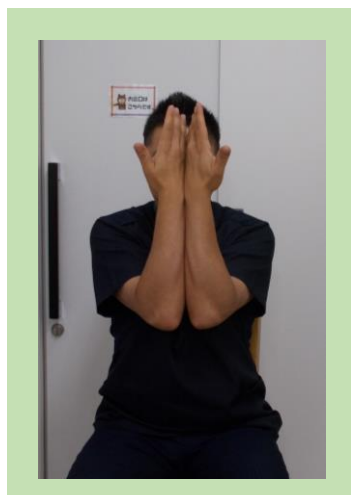
- ① 鍋にお湯を沸騰させて肉を茹でて火を通し、皿に移す。
- ② 茄子とカボチャは揚げ焼き、プチトマト、貝割れは洗う。
- ③ 麺を茹でて冷水で冷ます。
- ④ たれを作る。蕎麦と野菜、肉を盛り付けてたれをかける。

＜五十肩の予防に＞ひじ立てストレッチ

両手のひら、ひじをつける



両手の甲を合わせる



両腕を上げる

ゆっくりじわっと上げて
10秒維持×3セット



◇無理はしないようにしましょう。

ラジオ放送

8/9（水）20時から放送、院長の深イ話が聴けます！！

FM78.1Mhz ラジオカロスサッポロ『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。

8/9（水）には、久しぶりにゲストと一緒に放送します。

※YouTube「ラジオカロスサッポロ」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。

