

『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！

おやつにも♪ さつまいのバター醤油煮

【材 料】

さつまい 1/2 (200g)

水 150cc (水は芋の8分目位になればOK)

醤油小さじ1、砂糖大さじ1弱、バター10g

(砂糖は人口甘味料に変えるとカロリーダウンになります♪)

【作り方】

- ① さつまいは一口大に切り、水にさらす。
- ② 鍋に調味料を全て入れて火にかけ、10分程中火で煮る。
- ③ 最後に、バターを入れて出来上がり。



<冷え性の予防と腹筋強化に> ひざ上げ腹筋

両手で椅子をつかみ
おなかに力を入れる

その姿勢から片足を少しずつ上げて3秒
キープします。もう片足も同様にします。
まずは3セットずつ目標に。



◇無理はしないようにしましょう。

【ダメな例です】

注意！
腰は反らさない



ラ ジ オ 放 送

10/11 (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。

※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。

