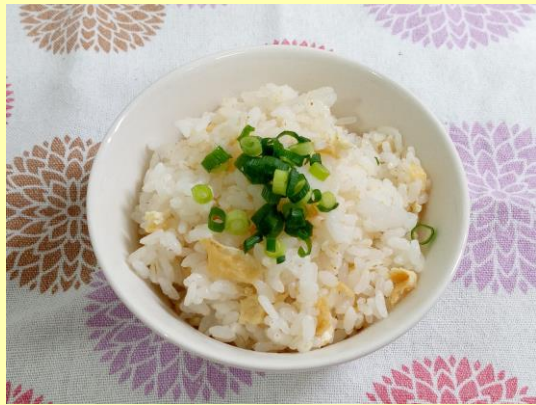


# 『自分らしく、楽しく、カンタンに♪』

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！

## 長いもの炊き込みご飯



【材 料】4人分

米2合、油揚げ1/2枚、長いも100g

《調味料》

塩4g、顆粒だし小さじ1

【作り方】

- ① 米は洗って水けを切る。油揚げは5ミリの角切り、長いもは1cmの角切りにする。青ネギは小口切りで。
- ② 炊飯器に米、調味料、水を2合のメモリに合わせてから、油揚げ、長いものをのせて炊飯する。
- ③ 炊き上がったら器に盛り、青ネギ散らす。

## ＜姿勢矯正ストレッチ＞背中で手を組む

### 背中で手を組みひじを張る

背筋を伸ばし、胸を張り、反り腰にならないようにお腹に力を入れてぎゅっと凹ませ、左右の腕を背中に回して指を組む。肘を左右に張り、手は背中にぴったりつける。

### 《ポーズが難しい時は…？》

手がつかない場合は、タオルなどを用いてみましょう。お腹に力を入れつつ、肩甲骨を中心に寄せるイメージで。



◇無理はしないようにしましょう。