

『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！

春野菜の浅漬け

【材 料】2～4人分

キャベツ1～2枚、カブ1個、人参1/3本、きゅうり1本
など合わせて約200g～300g

《浅漬けの素を手作りしましょう。》

出汁1/2cup、醤油大さじ1/2

砂糖・塩小さじ1、酢大さじ2

※一緒に青じそや生姜、塩昆布など合わせると、バリエーションが広がります。

【作り方】

- ① 酢以外の調味料を加熱して冷ます。酢を合わせる。
- ② ポリ袋に野菜と浅漬けの素を入れて軽くもんで冷蔵庫で6時間程度つけておく。



<ひざ痛予防>ひざ裏ストレッチ

かかとを床につけ、ひざ裏を伸ばす

椅子に浅く座り、左ひざをまっすぐ伸ばす。かかとを床につけ、つま先を立て、出来るだけ手前に引き、ひざ裏を伸ばす。左右の足を入れ替えて同様にやる。左右各15秒×2セット

◇無理はしないようにしましょう。



院内での落とし物です。お心当たりの方は、受付までお声かけください。
※一定期間保管後は処分させていただきます。



アディダス：Oサイズ

ハンカチ



手袋



指輪

