

『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！

サッパリ酢トマトで冷やしパスタ



サッパリ酢トマト

【酢トマトの材料】

トマト 1 個、玉ねぎ 1/4 個

塩 小さじ 1/2、砂糖 小さじ 1、酢 大さじ 2、こしょう 少々

【酢トマトの作り方】

① トマトは 1cm 角切り、玉ねぎはみじん切りにする。

② ①に調味料を合わせて、ラップして冷蔵庫で 15 分程置く

※ そのままおかずの 1 品でもいいですし、納豆やお豆腐、
麺類にかけても合います。是非どうぞ。

サッパリ酢トマトで冷やしパスタ

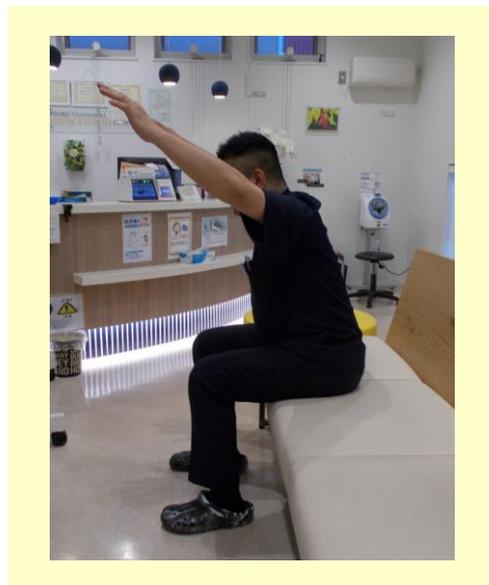
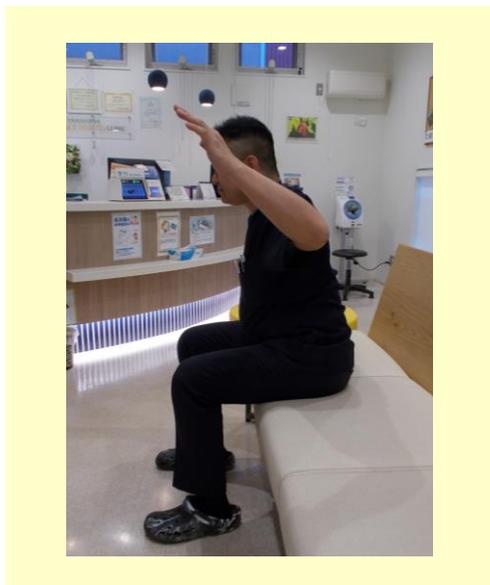
1. パスタは茹でて冷やす。
2. 器にパスタ、酢トマト（汁ごと 1/3 量）、ツナ、0.5 ミリ角キュウリを盛り、お好みで塩、こしょう、オリーブオイルをかけて出来上がり。



<肩こり改善>座ったままのバンザイストレッチ

肩甲骨まわりをしっかりと伸ばすバンザイトレーニング。1 回 5 回を 3~5 セット行いましょう。

- ① 座ったままやや前傾姿勢になります。
肩甲骨をくっつける意識で肘を曲げます。
- ② 腕を体の傾きに沿うように、
ピンとまっすぐに伸ばしましょう。



◇無理はしないようにしましょう。

参考資料：興和株式会社「ハレバレ」