

# 『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！

## なす、キュウリの中華和え

【材 料】4人分

サラダチキン（市販）半分、なす2本、キュウリ1本

【調味料】醤油、酢各小さじ2、ごま油小さじ1

（お好みでんにく、いりごま、ラー油など）

【作り方】

- ① キュウリは縦半分、斜め切りにして、塩を振って5分置く
- ② なすは切らずにラップに包み、耐熱皿に載せて600wの電子レンジで3分加熱する。ラップを外して冷水にとり、冷めたらキュウリの大きさに合わせて切る。
- ③ サラダチキンは一口大に割いておく
- ④ ボウルに調味料を入れて混ぜ、水気を切ったキュウリとなす、サラダチキンと和える。



首凝り、眼の疲れ解消に！

## 首の横側のストレッチ



- ①左腕を斜め下に伸ばす
- ②左側の首が伸びるように頭を右に傾げる
- ③15～30秒キープする
- ④右側の首も同様に、1～3セット行う

◇無理はしないようにしましょう。

参考：宅トレ BLOG リセピラ

## ラジオ放送

8/14（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。

スタジオの様子

