

『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！

入れて炊くだけ！鮭の炊き込みご飯

【材 料】2~3人分

米1合、甘塩鮭1切れ、まいたけ50g

(他のきのこや野菜でもOK)

酒、みりん、しょうゆ大さじ各1/2、顆粒だし小さじ1/2

【作り方】

- ① 米を研いで通常的水分目盛りまで水を入れる。
- ② 調味料を全て入れる。
- ③ 米の上に鮭、まいたけを入れて炊飯する。(混ぜない)
- ④ 炊き上がったら、鮭の皮と骨を取り身をほぐして炊飯器に戻す。

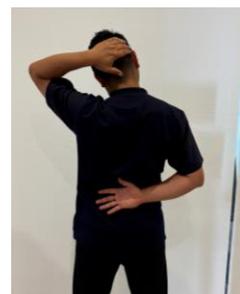


首の後ろ側のストレッチ

- ① 右手を腰の後ろに回す(手の甲を背中につける)
- ② 左手を右後頭部にあてて、右側の首の筋肉が伸びるように頭を左に傾ける。
- ③ 15~30秒キープする
- ④ 左側の首も同様に、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



後ろ側から見た様子

ラジオ放送

10/9(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

