

『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！

ひき肉にエノキを混ぜて腸活！ピーマンの肉詰め



【材 料】ピーマン6個分（※12個できます）

鶏むねひき肉 200g、えのき小1パック弱、塩コショウ

【作り方】

- ① えのきはみじん切りにする（きのこは洗わない）
- ② 鶏ひき肉に塩コショウ、えのきを入れて混ぜる
- ③ 半分に切ったピーマンに②を詰めて形を整える
- ④ フライパンに油を大さじ1入れて焼く
- ⑤ 両面きつね色に焼けたら、湯100cc入れて蓋をして蒸し焼きにする
- ⑥ 味付けはケチャップやポン酢などをつけてどうぞ

肩甲骨のストレッチ



- ① 両ひじを約90度に曲げる
- ② 肋骨あたりから肩甲骨まわりの筋肉をほぐすようにひじを後ろに引いて胸を張る
- ③ 15~30秒キープする。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>
肩甲骨を寄せます



ラジオ放送

12/11（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

