

『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！

食物繊維たっぷり！きのここと白滝の甘辛炒め

【材 料】えのき 1/2 袋、しめじ 1/2 袋、白滝 1 袋 300g
酒・醤油各大さじ1、酢・砂糖・みりん・ごま油各小さじ1

【作り方】

- ① しめじは小房に分け、えのきは半分に切ってほぐす。
- ② 白滝は食べやすい大きさに切り、耐熱容器に入れて、かぶるくらいの水を注ぎ、電子レンジ 600w で 2 分 30 秒加熱し、ザルに上げて水気を切る。
- ③ フライパンにごま油を熱し、白滝を 2～3 分炒め、さらにきのこを入れて炒める。全体に火が通ったら、残りの調味料をすべて加え、汁気が少なくなるまで炒める。
(お好みで一味唐辛子等をどうぞ。)



肩甲骨のストレッチ②

- ①胸の前で指を組む。
- ②左右の肩甲骨の間の筋肉が伸びるように両腕を前方に伸ばす
- ③15～30秒キープする。1～3セット行う。

<後ろ側から見た様子>
肩甲骨を離す



◇無理はしないようにしましょう。

参考：宅トレ BLOG リセピラ

♪無料！当院設置の足温浴(あしおんよく)で温まろう♪

秋田の玉川温泉の湯の花パワーと温熱効果で

体の深部までぽっかぽかに温まります。

※お席があいていましたら、そのままお入り下さい

お願い：靴下は履いて下さい。

×ヤケドするので素足で足を入れないで下さい

