

『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！

小松菜とエリンギのニンニク炒め



2人分

【材 料】小松菜2株、エリンギ大1本、ニンニク1かけ

【作り方】

- ① 小松菜は3cmのざく切り、エリンギは縦半分にして3cm長さに切る
- ② フライパンにオリーブオイル小さじ1、ニンニクを入れて香りが出るまで炒める
- ③ エリンギを軽く炒めてから小松菜を加え、塩ひとつまみ、こしょうで味付けする

肩甲骨のストレッチ③



- ①両足を開く
- ②右ひじあたりを左ひざあたりに乗せて、右の肩甲骨まわりの筋肉が伸びるように体を前に倒す
- ③15~30秒キープし、1~3セット行う
※左も同様に行う

◇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

2/12(水) 20時から放送、院長の深イイ話が聴けます!!!

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

