

『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！

キャベツのレンチン胡麻和え



【材 料】キャベツ3枚

【調味料】白すりごま大さじ1、めんつゆ小さじ1

【作り方】

- ① キャベツは洗って一口大に手でちぎる
- ② キャベツを皿にのせふんわりラップをして、電子レンジで600wで約2分加熱する
- ③ 5～10分そのまま置いて、粗熱をとって水気をきる
- ④ 調味料を混ぜて食べる直前に和える

5/10

健康教室をしました！！ワンポイントレッスンご紹介

ウォーキングでの正しい姿勢の作り方



歩き始める前に正しい姿勢を作りましょう！

- ①両足は肩幅に開き、まっすぐに立つ
 - ②両手をバンザイする
 - ③両手を横に伸ばし、そのまま下ろす
- ※ 耳・肩・腰・かかとが一直線になるイメージで立つ

ラ ジ オ 放 送

6/11（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

