

『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！

夏バテ予防に！豚もやしカレー炒め



2人分：豚肉 100g、もやし半袋、人参 3cm、ピーマン 1個
＜合わせ調味料＞

カレー粉 小さじ 1/2、醤油・酒各 小さじ 1

【作り方】

- ① 人参、ピーマンは食べやすい大きさに切る。もやしは洗っておく。
- ② フライパンに油 小さじ 1 を入れて、肉と人参を炒める。肉の色が変わったら、もやし、ピーマンを入れて炒める。
- ③ 最後に調味料を入れて味をからませる。

5/10

健康教室をしました！！自宅で筋トレ3種のご紹介

★ まずは5回ずつから開始し、徐々に回数を増やしていきましょう。★

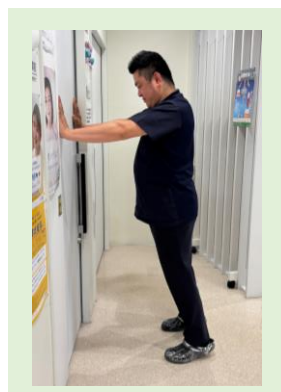
「スクワット」

ひざがつま先を超えないようにする
イスにつかまりながらしたり、
イスに腰かけるようにしてもOK



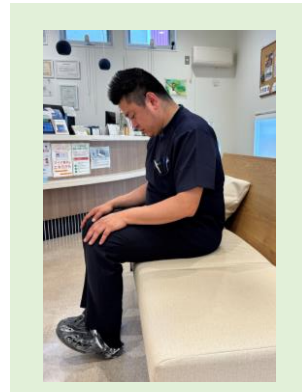
「かかと上げ」

かかとを上上げる



「足首こんにちわ」

足裏全体を床につけ、つま先を上上げる



ラジオ放送

7/30（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

