

『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！

甘栗でカンタン栗ご飯

【材 料】 ご飯 1 合、甘栗むいちゃいました 1 袋

【調味料】 塩、酒、顆粒だし各小さじ 1/2



【作り方】

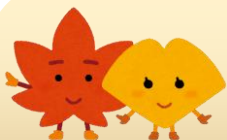
- ① 米を洗い、水を切って 10 分ザルにあけておく。※米の表面が乾燥してヒビ割れ芯まで水分を含み美味しくなります。
- ② 甘栗は食べやすい大きさに切る。
- ③ 炊飯器に米、通常通りのメモリまで水分を入れてから、調味料と栗を加えて炊飯する。
- ④ 炊けたら、お好みでごま塩をかけて出来上がり。

腕・ひじのストレッチ②



- ① 右手の手の甲を外側に向けて前方に伸ばす
 - ② 左手で右手をつかみ、右腕、ひじの外側の筋肉が伸びるように左手で右手を引き寄せる
 - ③ 左腕も同様に行う
- 15～30 秒キープし、1～3 セット
腕をしっかり伸ばして行う
◇無理はしないようにしましょう。

参考：宅トレ BLOG リセピラ



11/2(日)に医療セミナーを予定しています

澤田院長、歯科医師の糖尿病に関する講演会などを企画しております。

10 月頃に詳細が決まりますので、どうぞ楽しみに！