

『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！

腸もよろこぶ♪濃厚カボチャポタージュ

2～3人分 【材 料】 かぼちゃ 150～200g、玉ねぎ半分、無調整豆乳 200 cc

【調味料】 炒め油大さじ1 コンソメ 1 個 塩・こしょう少々



【作り方】

- ① かぼちゃは一口大に切って皿にのせる。水 50ml を加えてふんわりラップをして電子レンジで 600w で 3 分加熱する。粗熱がとれたら、かぼちゃの皮をむき 5 mm 幅に切る。
- ② 玉ねぎはみじん切りにする。フライパンに油、玉ねぎを加えて薄茶色に変わるまで炒める。
- ③ 小鍋に①②、水 200 cc、コンソメ 1 個を加えて 5 分煮る。
- ④ 豆乳 200 cc、塩一つまみとこしょうを加え、ひと煮たちさせたら完成。

腕・ひじのストレッチ③



- ① 右の手の平を椅子の座面につく
 - ② 右腕・肘の内側の筋肉が伸びるように体重を下にかける
 - 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

ラ ジ オ 放 送

10/8 (水) 20 時から放送、院長の深イイ話が聴けます！！

FM78.1 Mhz 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

