

『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！

体温まるヘルシー揚げ出し豆腐

3人分 【材 料】絹豆腐 1 丁（充填豆腐は崩れやすいので×）、ピーマン 3 個
【調味料】片栗粉、めんみ 20cc

【作り方】

- ① 絹豆腐は 6 等分に切り、キッチンペーパーに包んでお皿にのせ、600Wで 2 分間電子レンジ加熱する。
- ② ピーマンは縦半分にきり、種をとる。
- ③ 加熱した豆腐はそのままの状態でも 5 分冷ます。（熱いので注意！）キッチンペーパーで水気を取りながら片栗粉をつける。
- ④ フライパンに 1～2 cm 程度の油をひいて、豆腐とピーマンを揚げ焼きにする。（油がはねるのでふたをする）
- ⑤ めんみ 20 cc + 水 80 cc をレンジ加熱して温めておく。
- ⑥ 豆腐は両面焼けたら出来上がり。⑤をかけて頂く。



腕・ひじのストレッチ④



- ① 右の手の甲を椅子の座面につく
（指先は後ろ側です）
 - ② 右腕・肘の外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



「眼のメンテナンス」も大切です。

12 月になると、そろそろ除雪が始まります。

除雪は「筋トレ」にもなる運動です。しかし、網膜症があると悪化する恐れがあるので、今年まだ定期チェックをしていない方は眼科へ行きましょう。