

『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！

えのき入り鶏団子のスープ

2～3人分 【材 料】鶏むねひき肉 100g、えのき小半分、長ネギ 1 本、人参 1/3 本

【調味料】ガラスープ小さじ1/2、塩小さじ1/2、生姜少々

【作り方】

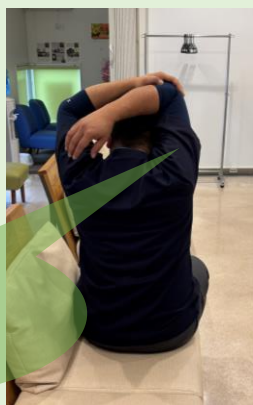
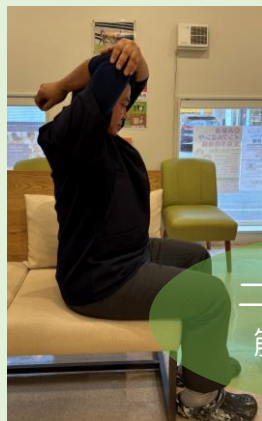
- ① 鶏むねひき肉にみじん切りにしたえのき、塩少々、こしょうを加えて混ぜる。（つなぎは不要です）
- ② 長ネギは 2 cm 長さ、人参は 5 mm 厚さの半月切りにする。
- ③ フライパンに油をひいて②の野菜を炒める。
- ④ 鍋に水 400 cc と調味料を入れ、沸騰したら①の肉団子を丸く成形しながら落とし、煮る。
- ⑤ 肉の表面の色が変わったら、③の野菜も入れてさらに 5 分程度煮る。



腕・ひじのストレッチ⑤

左手で右ひじをつかむ

伸ばす



二の腕の裏側の
筋肉が伸びる

- ① 右ひじを上げて、左手で右ひじをつかむ。
 - ② 上に持ち上げながら左に引き寄せる。
 - ③ 左腕も同様に行う
- ※15～30 秒キープし、1～3 セット

◇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

12/10（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

