

# 『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運動をご紹介していきます。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2cm長さ、人参は5mm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400cc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



- 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。

スタジオの様子



※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。