

# 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！



## 超簡単！和えるだけ酢大豆



2人分 【材 料】もずく酢 1 パック 60g、水煮大豆 30g



### 【作り方】

- ① 味付きのもずく酢の中に水煮大豆をそのまま加える。
- ② 1 時間程度おくと、大豆に味が染み込む。

※余った水煮大豆は、そのまま食べられます。炊きあがったご飯に加えたり、汁物や煮物に加えると、手軽にタンパク質が補えます。

## 手首のストレッチ②



- ① 右手の親指が上になるように指を組む
- ② よこ 8 の字を描くように手首を回す
- ③ 左手の親指が上になるように組み替えてから同様に行う

※15~30 回して、1~3 セット

※手首を回す際に音が鳴っても、痛みが無ければ大丈夫です。痛い場合はやめましょう。

◇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

2/11 (水) 20 時から放送、院長の深イ話が聴けます！！

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

