

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！

カリッと香ばしいブロッコリーのパン粉焼き

3人分

【材 料】ブロッコリー 200g

【調味料】オリーブオイル小さじ1 塩小さじ1/4 パン粉大さじ1 溶けるチーズ大さじ3



【作り方】

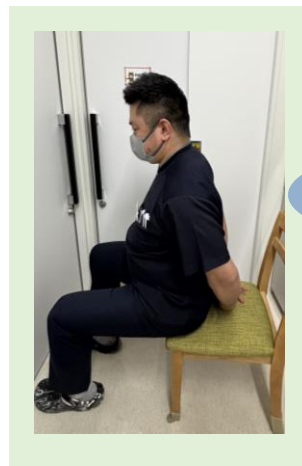
- ① ブロッコリーは小房に分けて食べやすい大きさに切る
- ② 耐熱容器にブロッコリーと水大さじ 1 を入れてふんわりラップして600Wで2分加熱する。水気を切っておく
- ③ ブロッコリーは、オリーブオイルと塩・コショウで味付ける。
- ④ 耐熱皿にブロッコリーを入れて、上からチーズとパン粉をかける
- ⑤ オーブントースターでパン粉に焼き色がつくまで、3～5分焼く

肩こり・腕の重だるさ解消に胸のストレッチ

- ① 下の写真のように背中側で手を組む
- ② 胸の筋肉が伸びるように、両手を上げて胸を張る。※15～30秒キープして、1～3セット



手の甲は外側



伸ばす



◇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

4/8 (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

