

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！



疲労回復に！アスパラガスのピザトースト

【1 人分材料】

食パン 1 枚、アスパラガス 1 本、ハム 1 枚、ピザ用チーズ大さじ 2、こしょう少々



- ① アスパラガスは、下の固い部分の皮をピーラーで剥く。斜め薄切りにして、耐熱容器に乗せてラップする。
- ② 600W の電子レンジで、約 30 秒加熱する。
- ③ 食パンにハム、アスパラガスを乗せる。
- ④ その上にピザ用チーズ、こしょうをふり、オーブントースターでチーズが溶けるまで焼く。

便秘解消に！お腹のストレッチ①



背筋は伸ばす



- ① 両足を広げ、右手を頭の後ろに当てる。
- ② 右側のおなかの筋肉が伸びるように右ひじを上げて体を左に傾ける。
※15~30 秒キープし、1~3 セット
同様に左側も行う

左腕は下げる
足の前側でもOK

◇無理はしないで下さい。
参考：宅トレ BLOG リセピラ