

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！

夏バテ防止に♪ピーマンの南蛮漬け

3~4人分

【材 料】ピーマン4個、玉ねぎ半分

【調味料】醤油、酢各大さじ1、砂糖、ごま油各小さじ1、ニンニク少々、鷹の爪(お好みで)



【作り方】

- ① ピーマンは乱切り、玉ねぎは細切りにして、耐熱容器に入れる
- ② ①にふんわりとラップをして電子レンジ600Wで2分加熱する
- ③ 耐熱容器を取り出し、調味料を混ぜたものを②に加えて軽く混ぜ、ふんわりラップをして再び600Wで1分加熱する
- ④ 器に盛ってお好みで胡麻をかける。

※ ピーマンの代わりに、茄子2本でも美味しくできます。

便秘解消に！お腹のストレッチ②



- ① 両足、両腕を広げ、右側のお腹の筋肉が伸びるように体を左に傾ける。
※左手で右足をつかむと体を傾けやすくなる。
※視線は右手に向ける。
- ② 同様に左側のお腹も行おう。
※15~30秒キープして、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

6/10(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

