

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！

薬味たっぷり。ひと鍋でできる♪豚しゃぶそうめん

2人分 【材 料】 そうめん 2 人前、豚しゃぶ肉かバラ肉 150g、長ネギ、大葉、みょうが適宜
【調味料】 めんつゆ、肉の味付け用にごま油、しょうゆ各小さじ 1 と生姜おろしチューブ



【作り方】

- ① 豚肉とそうめんを茹でる鍋を準備し湯を沸かす。
- ② 長ネギ、大葉、みょうがを千切りにして小皿に盛り、冷やしておく。
- ③ 湯が沸騰したら先に肉を入れて加熱し、火が通ったら熱いままの肉を別皿に移してごま油・しょうゆ各小さじ 1、あれば生姜チューブ少々で味付けする。
- ④ 続けて沸騰してる鍋にそうめんを入れてゆで、冷水でしめる。
- ⑤ 器にそうめんを入れ、肉や薬味を盛り付ける。

お尻のストレッチ



- ① 右の足首を左足の太ももに乗せる
- ② お尻の右側の筋肉が伸びるように体を前に倒す。
※お腹を足に近づけるように上体を前に倒す。
※背中が丸まらないように注意する。
- ③ 同様に左側のお尻も行う。
※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

8/12 (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。

※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

