



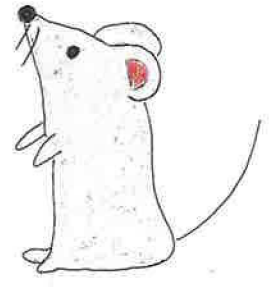
# 1月リハメイト

健康だより

2020年東京オリンピックの年となりました。

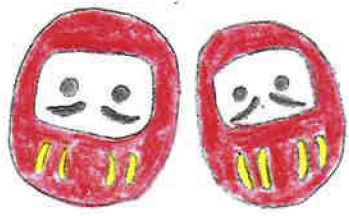
大寒の時期なので食事に気をつけ適度な運動で免疫力をアップさせましょう!!

♪レンジで簡単♪  
塩こうじふるふき大根



- ①大根 1/3~1/2本を皮をむいて輪切りにカットして十字に切り込みを入れておく。
- ②耐熱皿にカットした大根を並べて、水・塩こうじ・昆布だしの顆粒を混ぜてかけ、ラップをして電子レンジで加熱する。

★お好みで、ゆずしょうをにかけてもOK★



## 棒・タオル体操

腕・肩を肩甲骨から動かすことで、硬くなった筋肉をほぐしたり、血流を促すことができます。

＜方法＞

棒やタオルを肩幅で握り、頭の後ろで上げ下ろしします。

