

こんにちはレター

No. 6

令和3年

5月1日発行

発行：社会福祉法人 名寄市社会福祉協議会

電話：01654-3-9862/Fax：01654-3-9949/E-mail：chiiki@nayoro-shakyo.jp

お届けします！ こんにちは！名寄市社会福祉協議会です。



新型コロナウイルス感染症の影響で外に出ることやお友達と会う機会が減ってしまったと感じていませんか。会って直接話すことは難しくても、お手紙を通じて皆さんとつながることができればと、「こんにちはレター」を毎月1回発行しています。

届けてくれる地域の皆さんとのつながりを大切に、そして少しでもおうちでの暮らしや心が明るくなれば幸いです。

簡単健康レシピ

名寄市立大学保健福祉学部栄養学科 中村 育子 准教授の提供により、毎回、簡単にできる健康レシピをご紹介します。

豆腐ハンバーグ



冬は運動量が少なく、春までに太ってしまうことが多くあります。

加齢に伴う筋肉量の低下をサルコペニアと言いますが、サルコペニア肥満とは、サルコペニアと肥満が合併した状態で、日常生活動作の低下や生活習慣病リスクを高めてしまいます。

肥満が気になる方は、散歩や負担の少ない運動と共に、ヘルシーで高たんぱく質の食事を摂ることで、サルコペニア肥満防止につながります。

豆腐は低カロリー、高たんぱく質ですので、そのまま湯豆腐や冷奴で食べる以外に、色々な料理にチャレンジしてみましょ。

【材料】(2人前)

- ・ 木綿豆腐 1丁
- ・ しいたけ 2個
- ・ 鶏ひき肉 適量
- ・ 長ネギ 1cm
- ・ 卵 1個
- ・ 冷凍ミックスベジタブル 適量
- ・ 片栗粉 スプーン1杯
- ・ 塩・コショウ 少々
- ・ サラダ油 少々
- ・ ケチャップ 少々

【作り方】

- ① 豆腐はキッチンペーパーに包んで水切りします。しいたけ、長ねぎはみじん切りにします。
- ② ボウルに①、冷凍ミックスベジタブル、鶏ひき肉、卵、片栗粉、塩・コショウを加えて、よく混ぜます。
- ③ ②を食べやすい大きさに丸めてフライパンに油をひいて焼きます。蓋をして蒸し焼きにして両面焼きます。好みでケチャップ等をかけて食べてください。

* ひき肉の代わりにツナ缶でも美味しいです。具材の野菜は家にある野菜で大丈夫。

自宅でできる健康体操

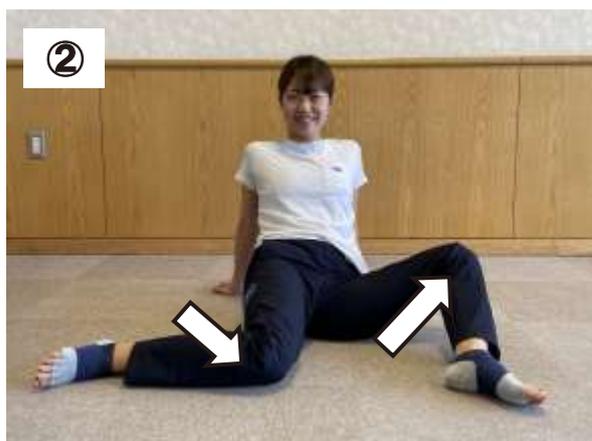
Nスポーツコミッションの提供により、ご自宅で一人でもできる体操を写真付きで紹介いたします。

「股関節を動かそう！」

股関節まわりの筋肉がほぐれ、歩行などの動きがスムーズになります！
むくみや冷え、姿勢改善にも効果があります！！



① 片足を伸ばし、股関節から足を左右に転がす。
転がすときには手でもサポートする。
両足、30秒程度行う。



② 足を広めに開き手を後ろにつく。
片膝を内側、反対の膝を外側に股関節から大きく動かす。
左右10回ずつ行う。

ひとこと通信

「こんにちはレター」は町内会や民生委員児童委員と協力して皆さんにお届けしています。

◇お問い合わせ先◇
名寄市社会福祉協議会
(地域支援係)

〒096-0011
名寄市西1条南12丁目
名寄市総合福祉センター内

tel : 01654-3-9862

fax : 01654-3-9949