

こんにちはレター

No. 7

令和3年

6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。

高野豆腐の卵とじ



【材料】(2人前)

- ・ 高野豆腐 2個
- ・ 鶏卵 2個
- ・ しいたけ 2個
- ・ しめじ 少々
- ・ 玉ねぎ 1/2個
- ・ ブロッコリー 少々
- ・ 水 1カップ程度
- ・ めんつゆ 大スプーン2程度
- ・ 砂糖 大スプーン2/3程度

冬は運動量が少なく、春までに太ってしまう場合が多くあります。

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ともに、ヘルシーで高たんぱく質の食事を摂ることで、サルコペニア肥満を防ぐことができます。

高野豆腐は低カロリー、高たんぱく質で長期保存が可能です。

色々な料理にチャレンジしてみましょう。

【作り方】

- ① 高野豆腐はぬるま湯で戻し、さいの目に切れます。
- ② 玉ねぎ、しいたけはスライスし、ブロッコリーは小さく切ります。
- ③ 鍋に水、調味料を入れ、①、②を入れて火にかけます。
- ④ 野菜がやわらかくなったら、割りほぐした卵を入れて鍋にフタをして、卵に火が通ったら出来上がりです。

*ブロッコリーの替わりに三つ葉、グリンピース、きぬさやなどでも美味しいです。

家にある材料で簡単に作れます。きのこは、えのきやエリンギでも大丈夫です。

自宅でできる健康体操

Nスポーツコミッショナの提供により、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！！



仰向けに寝て、片足の膝を内側に入れ、反対の足をその上に乗せる。

内側に入れた足の太ももの付け根を伸ばすイメージで左右、30秒程度行う。



仰向けに寝て、両膝を外側に開く。

両膝の上に腕を載せて、足を軽く下に30秒程度押す。

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