

こんにちはレター

No. 8

令和3年

7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。

アスパラ肉炒め ひやむぎ



【材料】(2人前)

- ・ 豚小間切れ肉 100g
- ・ アスパラ 1束
- ・ しいたけ 3個
- ・ ニンジン 1/2個
- ・ サラダ油 少々
- ・ 塩、コショウ 少々
- ・ ひやむぎ 1束
- ・ 水 2カップ程度
- ・ めんつゆ 適量

名寄も暑くなってきました。暑さは食欲が低下しやすく、水分摂取量が少なくなりやすいため、低栄養や脱水・熱中症になりやすいです。

麺類単品の食事は、栄養が偏り、たんぱく質やビタミンが不足します。

1品で多くの栄養が摂れ、水分補給もできる麺類のレシピを紹介するので、夏の食事の参考にしてください。

【作り方】

- ① アスパラはかたい部分を切って、食べやすい長さに切ります。人参、しいたけも食べやすい大きさに切ります。
- ② フライパンを熱して、サラダ油を入れ、肉、人参、アスパラ、しいたけの順に炒め、塩・コショウで味付けします。
- ③ 鍋に水を入れて沸騰したら、ひやむぎを入れます。茹で上がったなら水ですすいで水切りをします。
- ④ 器に③のひやむぎ、めんつゆ、水、②を乗せて出来上がりです。

* 家にある材料で簡単に作れます。

自宅でできる健康体操

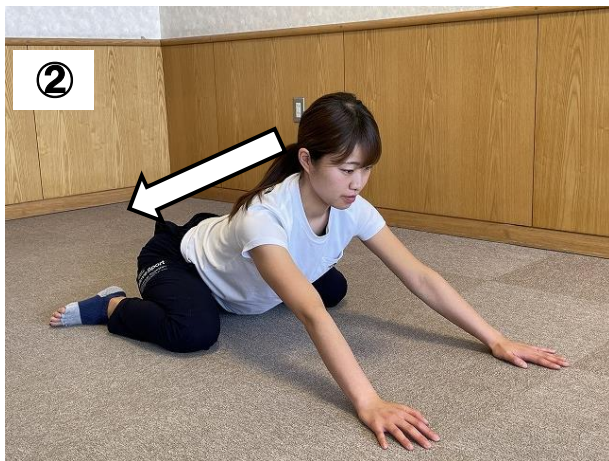
Nスポーツコミッションの提供により、ご自宅で一人でもできる体操を写真付きで紹介します。

「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！！



つま先を外に向けて足を開き、四つ這いになる。



お尻をかかとの方向に引く。
腰を丸めないように、お尻から頭を直線にする。

ゆっくり20回行う。

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