

こんにちはレター

No. 16

令和4年

3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。

和風カレーライス

みなさんは乳和食をご存じでしょうか？

乳和食とは、和食に牛乳・乳製品を使用した減塩を目的とした料理メニューのことで、今回は乳和食として、和風カレーライスを紹介합니다。

カレーに牛乳を加えると、牛乳の持つコクやうまみでマイルドに美味しくなります。また、カレーに生姜を加えることによって、体が温まりやすくなり、風邪の予防になります。

牛乳は乳酸カルシウムやたんぱく質が豊富です。それ以外にも、私たちが必要とするほとんどの栄養素をバランスよく含んでいます。

【作り方】

①大根、じゃが芋、玉ねぎ、人参は食べやすい大きさに切ります。

②生姜はすりおろします。鶏肉は小さめに切ります。

③鍋に水と①②の鶏肉、グリーンピースを入れて煮ます。煮えたら生姜のすりおろし、牛乳、和風顆粒だし、めんつゆ、カレールーを入れて味を調えます。

*家にあるきのこや野菜を加えても美味しいです。

*写真のごはんは雑穀米にしました。



【材料(2人前)】※写真は1人前

- ごはん 茶碗軽く1杯
- 大根 1/8本
- じゃがいも 2個
- 人参 1/2本
- 冷凍グリーンピース 少々
- 鶏むね肉 1/2枚
- 玉ねぎ 1個
- 牛乳 50cc
- 生姜 1片
- めんつゆ 少々
- 和風顆粒だし 少々
- カレールー 少々

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。

「全身を動かそう！」

全身を動かすことで体温があがり血流も良くなります！代謝もアップするのでイキイキとした体づくりができます！！



① 四つ這いになり、片足の膝を伸ばしたまま開く。



② ①のまま、お尻を曲げている方のかかとに近づける。
目線は前を向く。
開いている足の内ももを伸ばすイメージ。

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