

こんにちはレター

令和4年
6月10日発行

発行：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、簡単にできる健康レシピをご紹介します。

初夏の低栄養を予防する食事 「アスパラとえのきの肉巻き」



名寄特産のアスパラガスの季節になりました。

アスパラガスは緑黄色野菜で、ビタミンA、Cが含まれています。

また、アスパラギン酸も含まれます。アスパラギン酸はアミノ酸の一種で、新陳代謝を促し疲労回復に効果があります。

アスパラガスとたんぱく質を多く含む食品を合わせて、低栄養を予防しましょう。

【作り方】

- ① アスパラはかたい部分を切り、2等分に切り、熱湯で1～2分下茹でします。
- ② えのきは石づきを切り、少しほぐします。
- ③ ①のアスパラとえのきを豚肉で巻きます。
- ④ フライパンに油を引いて火をつけ、③の巻き終わりを下にして並べ、塩コショウをして焼きます。

焦げ目がついたらひっくり返して、フタをして蒸し焼きにして、火が通ったら出来上がりです。

【材料（2人前）】

- ・豚薄切り肉
・・・100gくらい
- ・アスパラガス ・・・1束
- ・えのき ・・・1袋
- ・塩・コショウ ・・・少々
- ・サラダ油 ・・・適量

写真は、1人前です。

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紹介します。

呼吸の質を高めよう!

健康的な毎日をすごすための習慣にしてみましょう!

呼吸の改善をすることで自律神経が整い、体内の環境が良くなります。



座りやすいポジションで座ります。(イスに座ってもあぐらでも何でも可)

片方の手を肋骨におきます。息を吸ったときにおさえている方の肋骨横をふくらませます。吐くときに少し手で内側におしてあげながら肋骨をとじていきます。

30秒～1分間を目安に。



①ができれば両手同時に行いましょう。

首長くして。

30秒～1分間を目安に。

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