

こんにちはレター

令和4年
4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。

春の低栄養を予防する食事 「鮭と野菜の蒸し焼き」



みなさんは骨粗鬆症という病気をご存知でしょうか？骨粗鬆症は、骨の中がスカスカになる病気で、骨が弱く骨折しやすくなります。骨の主成分はカルシウムですので、カルシウムと、カルシウムの吸収を助けるビタミンD、ビタミンK、たんぱく質の多い食品を摂るように心がけましょう。

ビタミンDは魚類、きのこ類、ビタミンKは緑黄色野菜（ブロッコリー、ニラ、小松菜、人参、ほうれん草など）に多く含まれます。今回は骨粗鬆症を予防するメニュー提案を致します。花が咲く春を満喫しましょう。

【材料（1人前）】

- ・鮭・・・1切れ
- ・キャベツ・・・少々
- ・ブロッコリー・・・少々
- ・しめじ・・・少々
- ・スライスチーズ・・・1枚
- ・オリーブオイル・・・少々
（サラダ油でも可）
- ・塩、コショウ・・・少々
（塩鮭の場合は加減する）

【作り方】

- ① キャベツ、ブロッコリー、しめじは食べやすい大きさに切ります。
- ② フライパンに①と鮭を入れ、水少々入れて蒸し焼きにします。
- ③ ②に火が通ったら、風味付けにオリーブ油、塩・コショウを振り入れて、スライスチーズをちぎって乗せます。チーズが溶けたら火を止めます。

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!



仰向けになり膝を立てます。
両手をお腹の上に置き、鼻から息を吸ってお腹を大きく膨らませます。
口から息を吐いておへそを優しくへこませます。

力を抜いて「吸う」「吐く」「息を止める」の順にそれぞれ5秒行うのを1回として、4～5回繰り返す。



両手を胸の間に置き、息を吸ったときに胸が顔の方に引きあがるようにします。
吐くときに首を長くしつつ、胸を元の位置に戻します。

①と同じように4～5回繰り返す。

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