

こんにちはレター

令和4年
7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 「アジフライのせそうめん」



日差しがまぶしい初夏の季節になりました。この頃は急激に暑くなり脱水症や熱中症を起こしやすくなります。食事からの水分摂取は脱水や熱中症の予防になりますので、麺類等は水分補給に適しています。しかし、そうめんやひやむぎのみしか食べないと、たんぱく質が不足して低栄養になります。身近な食材を利用して暑くても元気に過ごしましょう。

今回メニュー提案のアジは今が旬です。たんぱく質、脂肪、ビタミンB群、カルシウムやミネラルが含まれ、脂肪にはオメガ3脂肪酸であるDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）を含んでいます。DHAは脳の働きを活性化し、EPAは血液をサラサラにする働きがあります。

【材料（2人前）】

- ・そうめん . . . 2束
- ・アジフライ . . . 小2枚
(お惣菜の活用も出来ます)
- ・ゆで卵 . . . 1 / 2個
- ・小松菜 . . . 3本くらい
- ・めんつゆ . . . 少々

写真は、1人前です。

【作り方】

- ① 小松菜はゆでて食べやすい大きさに切ります。卵は水から12分程度茹でて、ゆで卵にして半分に切ります。そうめんをゆでます。
- ② めんつゆに水を適量入れて好みのつゆを作ります。
- ③ 器に①のそうめん、小松菜、ゆで卵、アジフライをのせて出来上がりです。
*七味やみょうが等を入れると食欲が出ます。

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。

背骨を動かそう!

健康的な毎日をすごすための習慣にしてみましょう!



①

座りやすいポジションで座ります。

(床でもイスでも可)

両手を前に、背骨全体を丸めましょう。



②

丸めた背骨を引きのばすように体を起こします。

片手を上、反対の手は下に動かしましょう。

①、②をくりかえします。

手も交互に。

☆腰の反り、肋骨を前に出さないようにします。

約10回。

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