

こんにちはレター

令和4年
12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。

冬の低栄養を予防する食事 「ゆで卵と豆腐のあんかけ」



いよいよ年末になり、寒さも厳しくなりました。

今回は卵と豆腐を使ったあんかけ料理をご紹介します。

卵と豆腐は身近なたんぱく質源です。卵はゆでておくと色々な料理にすぐ使えて便利です。

あんかけは冷めにくく、とろみがついているので飲み込みやすいです。

たんぱく質を上手に取り込んだ温かい食事で冬を元気に過ごしましょう。

【作り方】

- ① ゆで卵を作ります。豆腐は、ゆでて水切りをします。
 - ② 人参は千切り、白菜、水菜は食べやすく切ります。
 - ③ 鍋に、水・顆粒だし・めんつゆ・人参を入れて煮立たせ、白菜・水菜・すりおろした生姜を入れて火が通ったら水溶き片栗粉を入れて、とろみがついたら、火を止めます。
 - ④ 器に食べやすく切ったゆで卵、豆腐を盛り付けて③のあんをかけて出来上がりです。
- *家にある野菜や材料を加えても美味しく出来ます。

【材料（2人前）】

- ・卵 …… 2個
- ・豆腐 …… 1/2丁
- ・人参 …… 1/2本
- ・白菜 …… 2枚
- ・水菜 …… 適量
- ・水、めんつゆ、片栗粉
- 和風顆粒だし、生姜 …… 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。

全身をたっぷり動かそう

様々な動きを連動して行うことで、
元気に歩ける体に変化していきます！



足をとじて立ち、両手をクロスします。

☆肩が痛い方は両手を腰に。



右足が前にでるときは体は左に倒す。

左足が前にでるときは体を右に倒す。

前に5歩、歩いたら後ろに5歩、下がってみましょう。

☆背骨全体を横に倒すのがポイントです。

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