

こんにちはレター

令和4年
9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。

秋の低栄養を予防する食事 「豚肉と野菜の炒め丼」



【材料（2人前）】

- ・ごはん・・・茶碗2杯分
- ・豚もも肉スライス・・・6枚
- ・なす・・・2本
- ・人参・・・1/2本
- ・しいたけ・・・2枚
- ・ズッキーニ・・・1/3本
- ・生姜、サラダ油、塩、コショウ、めんつゆ 適量
（写真は、1人前です。）

だんだん日が短くなり秋の気配が漂ってきました。

この時期は寒暖の差が大きくなり体調不良や食欲が低下する場合があります。

食欲低下を放っておくと低栄養状態になり、免疫機能が低下して感染症にかかりやすくなります。

食欲がなくても、たんぱく質を多く含む身近な食材を簡単に調理して、秋も元気に過ごしましょう。

【作り方】

- ①人参・なす・しいたけ・ズッキーニ・豚肉は食べやすい大きさに切ります。
 - ②フライパンに油をひいて、豚肉・人参を焼き火が通ったら、なす・しいたけ・ズッキーニを入れ、塩・コショウをふります。
 - ③全体的に火が通ったら、生姜のすりおろし・めんつゆを入れて全体的に味がしみ込んだら火を止めて出来上がりです。
- *めんつゆの代わりに焼き肉のタレでも美味しいです。野菜は家にあるものを入れてアレンジしてみましょう。

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。

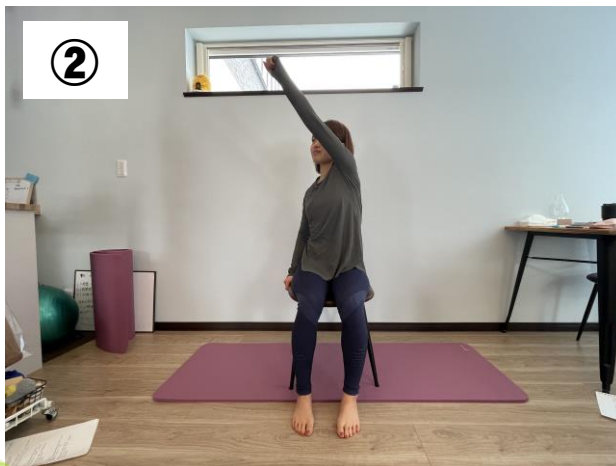
背骨を動かそう!

呼吸の質があがった後は背骨も一緒に動かすことでより元気な体をつくれます!



イスに座ります。
骨盤は正面に向けたまま、胸からねじるように左右にパンチします。

★肩甲骨からパンチするイメージ!!
約10回



慣れたら斜め上、斜め下と動かします。
足ぶみをしながら色々な方向にパンチすると、効果的です。

★肩の力を抜きます!

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