

こんにちはレター

令和4年
8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。

夏の低栄養を予防する食事 「豆腐ステーキあんかけきのこ」



日差しがまぶしい季節になりました。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。

あんかけ料理で水分を摂るのも良いです。

豆腐は大豆のたんぱく質を多く含み、血液中のコレステロールを低下させる働きがあります。

身近な食材を利用して、暑くても元気に過ごしましょう。

【作り方】

【材料（2人前）】

- ・豆腐(木綿) . . . 1丁
- ・長ネギ . . . 適量
- ・舞茸 . . . 適量
- ・塩・コショウ . . . 少々
- ・小麦粉、サラダ油 . . . 少々
- ・めんつゆ . . . 少々
- ・水 . . . 少々
- ・片栗粉 . . . 少々

写真は、1人前です。

- ① 豆腐は水気を切り、10等分程度にスライスし、塩・コショウします。
- ② フライパンに油をひいて、小麦粉をまぶした①を入れて焼きます。
- ③ ②は両面焦げ目がついたら器に乗せます。
- ④ 舞茸をほぐし、長ネギを5cm程度の長さに切ってフライパンに入れ、めんつゆ、水を入れて火を通し、最後に水溶き片栗粉を入れてとろみをつけて③の上にかけて。

※家にある野菜を追加しても美味しく出来ます。

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!

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。
片手をイスに、反対の手を斜め上方向に伸ばします。
交互に呼吸を止めないように繰り返します。

★約6回～



両手をイスの後ろあたりに置き、体を交互にねじりましょう!
吐きながら、ねじる事がポイント♡

★約10回ねじります。

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