

こんにちはレター

令和5年
3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 「豆乳ミソスープ」



少しずつ日が延びてきました。まだまだ寒いですが、もう少しで暖かくなります。皆さんは豆乳を飲んだことはありますか？

豆乳の原料は大豆です。豆乳には、たんぱく質以外に鉄や銅を多く含んでおり、牛乳より低脂肪です。

豆乳は安価で豆乳鍋にしたり、そのまま飲んだりできます。

今回は、豆乳ミソスープをご紹介します。この中にうどんやごはんを入れて食べても美味しいです。豆乳でたんぱく質を摂りながら、元気に過ごしましょう。

【材料（2人前）】

- ・豆乳 …… 500cc
- ・南瓜（冷凍可） …… 少々
- ・レンコン …… 少々
- ・大根 …… 1/4本程度
- ・しいたけ …… 少々
- ・人参 …… 1/2本程度
- ・豚もも肉スライス・3枚程度
- ・みそ …… 少々
- ・和風だし（顆粒） …… 少々
- ・水 …… 適量

写真は、1人前です。

【作り方】

- ① 大根、人参、レンコン、しいたけ、南瓜、肉は食べやすい大きさに切ります。
- ② 鍋に野菜と肉を入れ、ひたひたに水を入れて火にかけます。
- ③ ②に火が通ったら和風だし、みそを入れて豆乳を入れます。全体的に味が馴染んだら出来上がりです。豆乳を入れたら煮立たせないようにします。

*お好みで、すりごまや生姜、他の野菜を入れても美味しいです。

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。



①



②



③

- ① 両手を伸ばして立ちます。
- ② 背骨を一つ一つ丸めるように、両手を床に出来る範囲で近づけます。
- ③ 腰から背骨を意識して、ゆっくり体を起こします。
- ④ ①の姿勢に戻します。

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