

こんにちはレター

令和5年
2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 「チーズタラと野菜のソテー」



【材料（2人前）】

- ・タラ …… 2切れ
 - ・スライスチーズ …… 2枚
 - ・人参 …… 適量
 - ・チンゲン菜 …… 適量
 - ・しめじ …… 適量
 - ・塩・コショウ …… 少々
 - ・サラダ油 …… 適量
- 写真は、1人前です。

年末年始が過ぎて体重が増えてしまった人も多いと思います。

この時期は美味しくて安価でカロリーが低く、高たんぱく質なタラの料理を紹介致します。

タラは鍋物で食べることが多いですが、焼いても美味しいです。

今回は焼いてスライスチーズをのせて、たんぱく質とカルシウムをアップしました。

たんぱく質を摂りながら、体重の増加を早めに戻し、冬を元気に過ごしましょう。

【作り方】

- ① 人参、チンゲン菜、しめじは食べやすい大きさに切り、フライパンに油をひいて人参から炒めます。人参に火が通ったら、のこりの野菜を入れて、塩・コショウを入れて味つけます。野菜に火が通ったら器に盛ります。
 - ② フライパンに油をひいて、タラを焼きます。全体に火が通ったらタラにスライスチーズをのせて蓋をします。チーズが溶けたら器にのせて出来上がりです。
- ❖タラはあんかけにしたり、カレー粉を使ってカレー味にしても美味しいです。

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。

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。



紙を足幅ぐらいに折りたたみます。

その上で両手をあげて片足立ちになりましょう。

約30秒耐えられると素晴らしいです！



①が難しい方は両足を前後にしてみます。

約30秒バランスをとってみましょう。

テレビのコマーシャルの間にチャレンジする習慣をつけるとバッチリです！

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