

# こんにちはしター

令和5年  
1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、「こんにちはしター」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 「大根とシューマイ、唐揚げの煮物」



いよいよ新年です。  
1月は寒さが厳しくなります。  
温かいものを食べて元気になりましょう。  
今回は、雪で買い物に行けない時の為に冷凍食品を用いた煮物料理をご紹介します。  
冷凍シューマイと唐揚げで簡単にたんぱく質を摂取して低栄養を防ぎましょう。  
冷凍食品は賞味期限が長く、色々な料理に使えます。  
冷凍食品を活用して、たんぱく質を上手に取り込んで、冬を元気に過ごしましょう。

#### 【材料（2人前）】

- ・冷凍シューマイ・・・8個
  - ・冷凍唐揚げ・・・6個
  - ・人参・・・1／2本
  - ・大根・・・1／4本
  - ・昆布（煮物用）・・・適量
  - ・めんつゆ・・・適量
  - ・みりん・・・適量
  - ・和風顆粒だし・・・少々
- 写真は、1人前です。

#### 【作り方】

- ① 大根、人参、昆布は食べやすい大きさに切って鍋に入れ、ひたひたの水で煮ます。
  - ② 全体に火が通ったら調味料を入れて中火で味が染みるように煮ます。
  - ③ 味が染みたら冷凍シューマイと唐揚げをそのまま入れて、5分くらい弱火で煮ます。
- \*シューマイと唐揚げの味が染み込んで美味しいです。じゃが芋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。

## 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。



ヒザ、股関節を曲げて両手を床に置きます。

☆ヒザが前にすぎないようにお尻を後ろにひきます。



体を一気におこして両手を腰にそえます。

片方の足（お尻）に体重を乗せましょう。

交互に①②を繰り返します。  
軸足でしっかり床をふみます。

☆片足に乗ることは歩行に大切な動作になります。

10回を目安にがんばりましょう！

## 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