

こんにちはレター

令和5年
4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 「カレイのソテーあんかけ」



【材料（2人前）】

- ・カレイ . . . 2切れ
- ・水菜 . . . 少々
- ・玉ねぎ . . . 1個程度
- ・小麦粉 . . . 少々
- ・サラダ油 . . . 少々
- ・片栗粉 . . . 少々
- ・めんみ . . . 少々
- ・砂糖 . . . 少々
- ・生姜 . . . 1片
- ・水 . . . 適量

写真は、1人前です。

日が長くなり、暖かくなってきました。雪が解けて運動しやすくなります。魚は、たんぱく質が多い食品です。その中で、カレイは低エネルギー・高タンパク質・安価な白身魚です。煮る、焼くだけではなく、あんかけにして食べることで、パサパサ感を防いで、野菜も摂ることができます。たんぱく質を摂取して、春を元気に過ごしましょう。

【作り方】

- ① カレイは小麦粉をふり、油を引いたフライパンに蓋をして両面を焼きます。
- ② 水菜と玉ねぎは食べやすい大きさに切ります。鍋に、水・めんみ・砂糖・野菜を入れて煮ます。野菜に火が通ったら弱火にし、水溶き片栗粉を加え、とろみをつけます。火を止めてから、すりおろした生姜を入れて、あんが完成です。
- ③ ①に火が通ったら器に移し、②のあんをかけて出来上がりです。

*お好みで、家にある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。

呼吸の質をあげよう

ゆったりと呼吸を行うことでリラックス効果もあり、睡眠の質もあがります！マスク生活で硬くなった肋骨も柔らかくなります。



- ① イス、または床に座ります。
左手を肋骨の横、右手を上にあげます。



- ② 左手で肋骨を少し内側に押しながら、体を横に倒します。

倒したら、息が右肋骨に入るようなイメージで吸います。

吐きながら元の姿勢に戻します。

3回行ない、その後左右の手を入れ替えて、3回行ないます。

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