

こんにちはレター

令和5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。
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。

8月の低栄養を予防する食事 「車麩・がんもと野菜の煮物」



【材料（2人前）】

- ・車麩 …… 4個
- ・一口がんも …… 6個
- ・なす …… 3本
- ・インゲン …… 1袋
- ・干しいたけ …… 4枚
- ・和風だし …… 少々
- ・めんみ …… 適量
- ・みりん …… 適量
- ・水 …… 適量

写真は、1人前です。

まだまだ鶏卵の高騰が続いています。こんな時は鶏卵以外で、たんぱく質を多く含む食品を摂りましょう。肉、魚、豆腐、納豆、牛乳、チーズや麩、高野豆腐、魚肉ソーセージ等にもたんぱく質が多く含まれています。

今回は車麩とがんもを使用した煮物を紹介致します。家にある材料を利用して元気に過ごしましょう。

また、この時期は急に暑くなり、熱中症や脱水になりやすくなるため、水分補給をして予防しましょう。

【作り方】

- ① 干しいたけ、車麩は水で戻して食べやすい大きさに切ります。
- ② なす、インゲンを食べやすい大きさに切ります。
- ③ 鍋に干しいたけの戻し汁、水、和風だし、めんみ、みりと①、②、一口がんもを入れて中火にかけます。
- ④ 味が染みたら出来上がりです。
暑い時は冷蔵庫で冷やして食べても美味しいです。

*家にある野菜を追加したり、材料が足りなければ抜いても大丈夫です。

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。

背骨を動かそう

背骨を動かすことで、背骨周りの筋肉もほぐれて体全体の血流も良くなります。



①

① イスまたは床に座り、両腕を合わせて背骨を丸めます。



②

② 背骨全体を均等に反るようにしながら、腕を横にひらきます。
(10回くらい行いましょう)

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