

# こんにちはレター

令和5年  
5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  
「牛肉とおからのごちそう煮物」



### 【材料（2～3人前）】

- ・牛肉 …… 適量
- ・人参 …… 1/2本
- ・ネギ …… 適量
- ・しいたけ …… 3個
- ・おから …… お好みの量
- ・サラダ油 …… 少々
- ・めんみ …… 少々
- ・砂糖 …… 少々
- ・お酒 …… 少々
- ・水 …… 200cc

写真は、1人前です。

春がやってきました。

これからたくさんの花が咲き、散歩をするのに良い季節です。

食物繊維は、低カロリーで肥満や生活習慣病予防に効果があります。

また、食物繊維が不足すると、便秘になりやすくなります。

今回は食物繊維を多く含む、おからのレシピを紹介致します。

食物繊維とたんぱく質を上手に摂って、春を元気に過ごしましょう。

### 【作り方】

- ① 牛肉、人参、ねぎ、しいたけは食べやすい大きさにスライスします。
  - ② 鍋にサラダ油を入れて、牛肉を入れて炒めます。
  - ③ 牛肉に火が通ったら、野菜とおからを入れます。
  - ④ 水200cc程度と調味料を入れて中火から弱火で煮ます。汁気が無くなり味が染みたら出来上がりです。
- \*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があり、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。  
両手を肋骨に添えます。
- ② 肋骨で円を描くように回します。
- ③ 10周したら、反対も回します。

## 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

5月に配布した「まごころマスク」は(有)アクシス様よりご提供いただいています。