

こんにちはレター

令和5年
6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。

6月の低栄養を予防する食事 「ふきと生揚げとひじきの煮物」



たくさんの花が咲き、散歩をするのに爽やかな季節になりました。

ふきやうど等の、山菜が出てきました。食物繊維を多く含む食品は肥満や生活習慣病の予防に効果があります。

食物繊維が不足すると、便秘になります。

今回は食物繊維を多く含む食品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取して、元気に過ごしましょう。

【作り方】

- ① ふきは適当な大きさに切って一度茹でて皮をむき、食べやすい大きさに切ります。人参、しいたけ、生揚げ、さつま揚げは食べやすい大きさにスライスします。ひじきは水で戻します。
- ② 鍋に①と大豆水煮缶、水、調味料を入れて中火～弱火で10～15分煮ます。
- ③ ②の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。

【材料（3人前）】

- ・ふき 4本程度
- ・人参 適量
- ・しいたけ 3個
- ・生揚げ 1枚
- ・さつま揚げ 2枚
- ・ひじき 適量
- ・大豆水煮缶 1缶
- ・水 適量
- ・めんみ 少々
- ・砂糖、お酒 少々

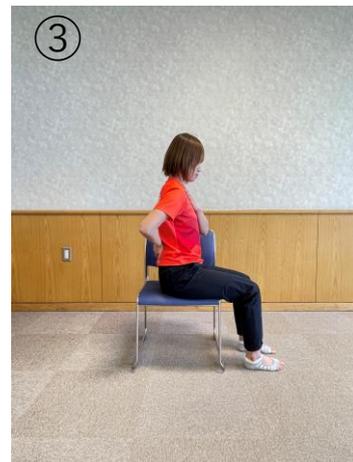
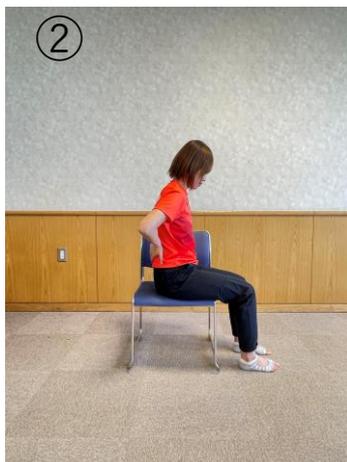
写真は、1人前です。

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、両手を胸の上におきます。
息を吸って胸の上に呼吸を入れて、ふくらみを感じます。
(5回ぐらい)
- ② 両手を腰の後ろにそえ、腰を少し丸めます。
息を吸って腰の後ろに呼吸を入れて、ふくらみを感じます。
(5回ぐらい)
- ③ 片手を胸、片手を腰において、同時にふくらますように息を吸います。
(5回ぐらい)

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