

こんにちはレター

令和5年
12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。

初冬の低栄養を予防する食事 「豚肉ソテー大根おろしのせ」



【材料（2人前）】

- 豚肉 …… 1パック
- 玉ねぎ …… 1個
- 水菜 …… 少々
- サラダ油 …… 少々
- 塩、コショウ …… 少々
- 大根 …… 1/4本
- ポン酢 …… 少々

写真は、1人前です。

いよいよ雪の降るシーズンとなりました。

この時期は風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。体調不良からの食欲低下を放っておくと低栄養状態になります。食欲がなくても、たんぱく質を多く含む身近な食材を簡単に調理して、冬も元気に過ごしましょう。

今回はビタミンCを豊富に含み、免疫力を高める効果を持つ大根を用いたレシピです。旬の大根は安価で美味しく、風邪の予防になります。

【作り方】

- ① フライパンを火にかけて、サラダ油と豚肉を入れて炒めます。
- ② ①にスライスした玉ねぎ、水菜を入れて炒め、塩・コショウをします。
- ③ ②に火が通ってしんなりしたら、フライパンから器に取り出します。大根をおろして、上から乗せてポン酢をかけます。

*家にある野菜を加えても美味しくできます。

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。

股関節を動かそう

股関節の動きが良くなると歩きやすくなり、立つことも楽になります。



①



②



③

- ① 床の上に立ちます。
- ② 右肘と左膝をタッチします。
ポイントは股関節から膝を上げること、体の中心からひねってタッチすることです。
- ③ 左肘と右膝も同様にタッチします。

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