

# こんにちはレター

令和5年  
10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。

### 秋の低栄養を予防する食事 「カレイとホタテのまぜご飯」



#### 【材料（2人前）】

- ・ごはん            ••• 茶碗2杯分
- ・カレイ            ••• 1切れ
- ・ホタテ           ••• 3個
- ・サラダ油       ••• 少々
- ・めんみ           ••• 少々
- ・酒                ••• 少々
- ・大葉             ••• 5～6枚

写真は、1人前です。

だんだん日が短くなり秋の気配が漂ってきました。

この時期は寒暖の差が大きくなり、体調不良や食欲が低下する場合があります。食欲低下を放っておくと低栄養状態になり、免疫機能が低下して感染症にかかりやすくなります。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、秋も元気に過ごしましょう。

今回はカレイとホタテを使ってまぜご飯にしました。

野菜のおかずや汁物と組み合わせましょう。

#### 【作り方】

- ① フライパンに油をひいて、カレイとホタテを焼きます。
- ② ①が両面焼けたら調味料を入れて味をつけます。
- ③ ②のカレイは骨を取り、ほぐします。ホタテは大きければ食べやすく切り、ごはん混ぜます。  
大葉は干切りにして一緒に混ぜます。

# 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 膝を曲げて床に座ります。
- ② 股関節から膝を内側・外側に交互に倒します。  
(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