

# こんにちはレター

令和5年  
11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。

### 初冬の低栄養を予防する食事 「シーフード焼きそば」



【材料（2人前）】 写真は、1人前です。

- ・焼きそば用麺 …… 2人前
- ・冷凍シーフードミックス …… 少々
- ・人参 …… 1/2本
- ・ピーマン …… 3個
- ・キャベツ …… 3枚程度
- ・もやし …… 1袋
- ・ツナ水煮缶 …… 1缶
- ・サラダ油 …… 少々
- ・塩、コショウ …… 少々
- ・ソース …… 少々

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。

今回はツナとシーフードを使って、食欲の出るソース焼きそばにしました。

### 【作り方】

- ① 冷凍シーフードミックスをサッとゆでます。
- ② 人参は千切り、ピーマンとキャベツは食べやすい大きさに切ります。
- ③ フライパンにサラダ油を引き、最初に火の通りにくい人参から入れ、他の野菜も入れて炒めます。  
その後、麺・ツナ・①を入れて炒めて、塩・コショウ・ソースで味を整えます。

\*さつまあげを入れても美味しいです。  
紅生姜を添えて食べましょう。

# 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 足を開き、両手を膝の上に置いて中腰になります。

② 体の中心からひねりながら、両手で膝を少し横に開きましょう。

内ももに伸びを感じられると良いでしょう。

左・右同じように行いましょう。

## 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