

こんにちはレター

令和5年
9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 「棒ギョーザ(端をくっつけるだけ)」



- 【材料（2人前）】
- ・ギョーザの皮 …… 適量
(四角または丸)
 - ・豚ひき肉 …… 150g 程度
 - ・ニラ …… 1/2束
 - ・長ねぎ …… 少々
 - ・しいたけ …… 3個
 - ・生姜 …… 少々
 - ・パセリ（大葉でも可） …… 少々
 - ・塩、コショウ …… 少々
 - ・しょうゆ …… 少々
 - ・サラダ油 …… 少々
- 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。

今回は四角いギョーザの皮を使って、水で端をつけるだけの簡単棒ギョーザを作ります。丸い皮でもできます。

【作り方】

- ① ニラ、長ねぎ、しいたけ、生姜、パセリはみじん切りにして、豚ひき肉、調味料と混ぜ合わせます。
- ② ギョーザの皮に①を適量入れます。皮は端と端を水でくっつけます。
- ③ フライパンに油をひいて、②と水少々を入れて蓋をして中火で焼きます。
- ④ 汁気が無くなり、ギョーザに焦げ目がついたら出来上がりです。

*野菜は家にあるものを入れてアレンジしてみましょう。
パセリは肉の臭みを取ってくれます。

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。

背骨を動かそう

背骨を動かすことで、背骨周りの筋肉もほぐれて体全体の血流も良くなります。



- ① 両足を開いて立ちます。
- ②・③ でんでん太鼓のように体を左右にひねります。骨盤を正面に向けたまま、体の中心からひねることがポイントです。

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