

# こんにちはレター

令和6年  
1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。

### 冬の低栄養を予防する食事 「ヘルシー松風焼き風」



#### 【材料（2人前）】

- ・鶏ムネひき肉 …… 1パック
- ・おから …… ひき肉の半量程度
- ・長ねぎ …… 1/4本
- ・卵 …… 1個
- ・しいたけ …… 2枚
- ・味噌 …… スプーン大1杯
- ・みりん …… 少々
- ・酒 …… 少々
- ・青のり …… 少々
- ・透明な耐熱容器（プラスチック等）

写真は、1人前です。

毎日雪が降る季節となりました。  
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不  
振を放っておくと低栄養状態になり、免疫  
力が低下してさらに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、冬  
も元気に過ごしましょう。

今回は鶏ムネ肉のひき肉とおからを使っ  
たヘルシーで簡単な松風焼き風です。

楽しく美味しい新年をお迎えください。

#### 【作り方】

- ① 長ねぎとしいたけは粗いみじん切りに  
します。
- ② ボールに鶏ムネ肉、おから、①、溶い  
た卵、調味料を入れてよく混ぜます。
- ③ 耐熱容器にラップを敷いて、その中に  
②を入れ、その上からラップをかぶせ電  
子レンジ（500W～600W）で約10分  
加熱します。
- ④ 冷めたら切って、青のりを乗せた部分  
と乗せない部分を盛り付けると、写真の  
ように市松模様になります。

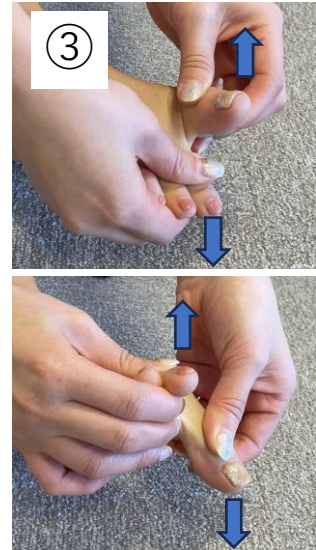
\*私はグリーンピースが好きなので入れました  
が、青のりの緑が引き立たないのでレシピに  
入れてません。本格的な松風焼きはけしの実  
を用いますので、お好みでご使用ください。

# 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。

## 足部の動きをよくしよう

足指を動かせるようになると、床をしっかり踏めるようになります。足裏を強くし春を迎えましょう。



- ① 床に座ります。
- ② こぶしで足の甲を優しくさすります。  
(反対の足も)
- ③ 指のつけ根を持ち、上下に指を動かします。  
(全部の指を10回ずつ行いましょう)

## 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