

こんにちはレター

令和6年
2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 「かぶら蒸し」



【材料（2人前）】

- ・かぶ …… 2個
- ・生たら …… 2切れ
- ・鶏卵の卵白 …… 2個
- ・ゆり根 …… 1個
- ・塩 …… 少々
- ・水 …… 適量
- ・めんみ …… 少々
- ・みりん …… 少々
- ・顆粒和風だし …… 少々
- ・片栗粉 …… 少々

写真は、2人前です。

一年で一番寒い季節となりました。
かぶとたらを用いた、体が温くなるかぶら蒸しを電子レンジで簡単に作れる方法をご紹介します。
かぶの白い実はビタミンC、葉にはビタミンAが含まれます。消化酵素のアミラーゼが豊富に含まれているので、胃もたれや胸やけの予防改善効果があります。ビタミンCは風邪の予防になります。

【作り方】

- ① 卵は割る際に卵白だけを先に出すようにします。たらは一口大に切って水気を取ります。かぶは皮をむいてすりおろします。
- ② すりおろしたかぶと、かき混ぜた卵白を合わせて、塩少々を入れます。
- ③ 耐熱容器にたらを入れ、②をかけてラップをして500Wで3～4分加熱します。
- ④ 鍋に水とほぐしたゆり根を入れて煮ます。ゆり根に火が通ったら、めんみ・みりん・顆粒和風だしを入れ、ひと煮立ちしたら水溶き片栗粉（割合は水2：片栗粉1）を入れてあんかけを作ります。
- ⑤ ③の器の上から、あんかけを入れて出来上がりです。

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。

足部の動きを良くしよう

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。



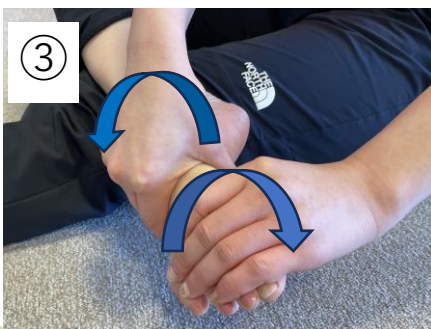
①

① 片足を曲げて座ります。



②

② 片手をかかと、片手を真ん中に置いてタオルをしぼるように足の甲をねじります。



③

③ 片手をまん中、片手を指先に置いて同じように足の甲をねじります。
(それぞれ片足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