

こんにちはレター

令和6年
3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）

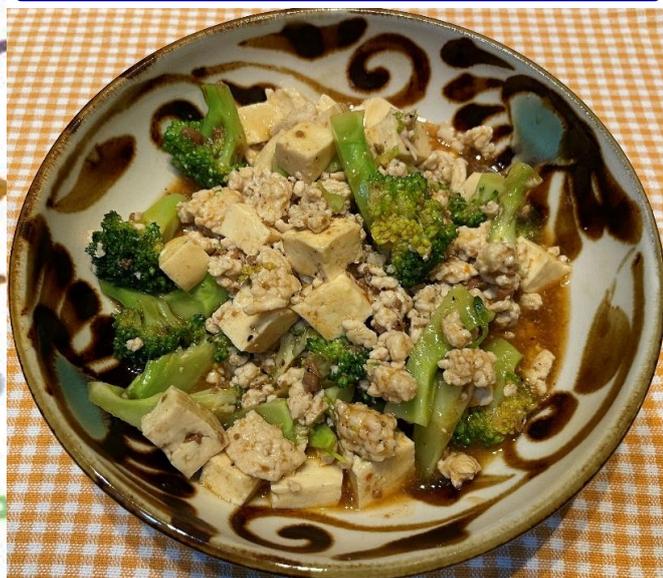
お届けします！ こんにちは！名寄市社会福祉協議会です。
お手紙を通じて皆さんとつながることができればと、「こんにちはレター」を毎月1回発行しています。
届けてくれる地域の皆さんとのつながりを大切に、そして少しでもおうちの暮らしや心が明るくなれば幸いです。



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。

早春の低栄養を予防する食事 「マーボーブロッコリー」



【材料（2人前）】

- ・鶏ムネひき肉 …… 1パック
- ・豆腐 …… 1/2丁
- ・ブロッコリー …… 1/2個
- ・長ねぎ …… 少々
- ・マーボー豆腐のもと …… 1袋
- ・サラダ油 …… 少々
- ・塩 …… 少々
- ・コショウ …… 少々

写真は、2人前です。

ブロッコリーは令和8年度から指定野菜（国民生活にとって重要な野菜として国が指定する）に追加されるとして、注目されています。ブロッコリーは緑黄色野菜で、β-カロテンを多く含み、体内でビタミンAとして働きます。また、ビタミンCはレモンの約2倍、ビタミンEはニンジンの約6倍も含まれ、病気やがんを予防する「抗酸化ビタミン」のA・C・Eが摂れ、和洋中の料理にも使いやすいというのが人気の理由です。

今回はブロッコリーを用いたマーボーブロッコリーを紹介します。

【作り方】

- ① 長ねぎはみじん切り、ブロッコリーは食べやすく小さく切ります。
- ② フライパンにサラダ油を入れて火にかけて、鶏ムネひき肉・長ねぎ・ブロッコリーを入れて炒め、塩・コショウをします。
- ③ ②にさいの目に切った豆腐とマーボー豆腐のもとを入れて、よく混ぜたら器に盛り付けて出来上がりです。

*やわらかいブロッコリーが良い場合は、先にブロッコリーを茹でておきます。

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。

足部の動きをよくしよう

足指を動かせるようになると、床をしっかりと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 椅子や壁を支点にして立ちます。
- ② 足の甲を床の方に向けて、甲のストレッチをします。
(かかとと人差し指の位置をそろえましょう)

20秒ずつ2セット行うと良いでしょう。

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