

こんにちはレター

令和6年
4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
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。

早春の低栄養を予防する食事 「ブロッコリーと高野豆腐の五目寿司」



【材料（2人前）】

- ・ごはん . . . 2人分
- ・高野豆腐 . . . 1枚
- ・ブロッコリー . . . 1/2個
- ・五目寿司の素 . . . 1袋
- ・鶏卵 . . . 2個
- ・めんつゆ . . . 少々
- ・砂糖 . . . 少々
- ・塩 . . . 少々
- ・サラダ油 . . . 少々

写真は、1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。

今回もブロッコリーを用いたブロッコリーと高野豆腐の五目寿司を紹介します。

【作り方】

- ① 高野豆腐はぬるま湯で戻して、小さく切って砂糖、めんつゆで煮ます。
- ② フライパンにサラダ油を入れて、かき混ぜた鶏卵に砂糖、塩を加えたものを焼いて薄焼き卵を作ります。
- ③ ブロッコリーは小さく切って茹でます。
- ④ ごはんと五目寿司の素、①の高野豆腐を入れて混ぜ、器に乗せて③、②の順に盛り付けます。

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・肋骨まわりを動かそう

呼吸機能を高めると、血行促進・基礎代謝の向上・質の高い睡眠など心身への効果が期待できます。



①

- ① リラックスできる姿勢で座ります。（正座でもあぐらでも椅子でも可能）

両手の指先を胸の中心にあてて、後ろに押し込むように息を吐きながら背中を丸めます。



②

- ② 腰が反りすぎないように息を吸いながら、丸まった背中・胸を広げます。

5～10回 繰り返しましょう。

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