

こんにちはレター

令和7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。

低栄養を予防する食事 「だて巻き」



新しい年となりました。
今年も元気に過ごすために、体に必要な栄養を簡単に摂りましょう。

低栄養状態は免疫力が低下し、風邪やインフルエンザ等の感染症にかかりやすくなります。栄養をバランス良く摂りましょう。

今回は新年らしく、豆腐と卵で作っただて巻きです。豆腐や卵はたんぱく質を多く含む食品です。豆腐はたんぱく質、ビタミンB1、ミネラル、食物繊維などが含まれています。

色々な料理方法がありますので、チャレンジしてみましょう。

【材料（2人前）】

- ・豆腐（木綿）
・・・小パック1（120g程度）
- ・鶏卵 ・・・3個
- ・片栗粉 ・・・小さじ2
- ・砂糖 ・・・大さじ3
- ・酒 ・・・小さじ1
- ・醤油 ・・・小さじ1/2

写真は、1人前です。

【作り方】

- ① 豆腐は水切りし、手でほぐしてボールに入れ、片栗粉を入れて泡立て器でよく混ぜます。
- ② ①に溶き卵、調味料を加えてよく混ぜます。
- ③ 四角いフライパンに油をひいて、②を入れて蓋をして中火～弱火で焼きます。

焼き目がついたらひっくり返して、中まで火を通したらフライパンから下ろしてラップの上に乗せます。

ラップを使ってぐるりと丸めて形を整えます。

*巻きすがあれば、ラップで丸めてから用います。丸いフライパンでも作れます。

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。

全身を大きく動かそう

全身を色々な方向へ動かし全身の血流を良くし、代謝を上げていきましょう。



①

① 足を大きく広げて両手を膝の内側に置きます。



②

② 片方の肩を内側に入れて膝を5cmほど外側に開きましょう。

左右5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