

こんにちはレター

令和7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。

低栄養を予防する食事 「豆腐のピカタ」



4月に入り、春になりました。まだまだ
寒い日が続きますが、日も長くなり、元気
になります。

野菜の高騰が続いていますが、きのこ類
は比較的安価です。

今回は豆腐のピカタに椎茸を付け合わせ
ました。ピカタとは、イタリア語で小麦粉
と溶き卵をつけて、バターで焼いたもの
という意味です。肉や魚以外にたんぱく質の
多い豆腐のピカタにしてみました。

たんぱく質の多い料理を食べて、低栄養
以外に筋肉や筋力の低下も防ぎましょう。

【作り方】

- ① 豆腐は水切りして、食べやすい大き
さに切って小麦粉を付けます。
- ② 溶いた鶏卵に塩・コショウを入れて、
①をくぐらせます。
- ③ フライパンにサラダ油をひいて、②を
入れて焼きます。椎茸も一緒に焼きます。
焦げ目がついたらひっくり返して火が
通ったら出来上がりです。お好みでケ
チャップをかけて食べてください。

*付け合わせはエリンギ、しめじ、えの
きでも大丈夫です。サラダ油の代わりに
バターにしても美味しいです。

【材料（2人前）】

- | | |
|---------|-------|
| ・豆腐 | ・・・1丁 |
| ・小麦粉 | ・・・少々 |
| ・鶏卵 | ・・・1個 |
| ・塩、コショウ | ・・・少々 |
| ・サラダ油 | ・・・少々 |
| ・椎茸 | ・・・少々 |
| ・ケチャップ | ・・・少々 |

写真は、1人前です。

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。

背骨をたくさん動かそう

背骨を動かすことで姿勢改善やリフレッシュ効果があります。



①

① 背もたれから少し離れて座ります。

両手を横に広げ、息を吸いながら肩甲骨を寄せつつ胸を天井方向に持ち上げます。

(腰を反らないようにするのがポイントです。)



②

② 息を吐きながら背中を丸めましょう。

10～15回を目安に行いましょう。

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