

こんにちはレター

令和7年
5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 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 「竹輪とひき肉の炒め煮」



【材料（2人前）】

- | | |
|-------|-------|
| ・鶏ひき肉 | ・・・少々 |
| ・竹輪 | ・・・1袋 |
| ・ニラ | ・・・1束 |
| ・じゃが芋 | ・・・3個 |
| ・サラダ油 | ・・・少々 |
| ・めんつゆ | ・・・少々 |
| ・みりん | ・・・少々 |

写真は、1人前です。

5月に入りました。

日が延びて暖くなりました。
雪も無くなったので、運動をしながら栄養を摂って筋肉や筋力をつけましょう。

栄養素の中でも特にたんぱく質を多く含む料理を食べて、毎日元気に過ごしましょう。

【作り方】

- ① 竹輪・皮をむいたじゃが芋・ニラは食べやすい大きさに切ります。
- ② フライパンに油をひいて、ひき肉を炒め、火が通ったら①を入れてさっと炒めます。
- ③ ②に水少々とめんつゆ・みりんを入れて煮ます。
火が通ったら器に盛って出来上がりです。

* 野菜は家にある材料を追加しても大丈夫です。

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。

深い呼吸ができる体づくり

深い呼吸ができることで、リラックスができて腸の動きも良くなります。

①



②



- ① 両手の指を立てるように胸の前に置きます。
- ② 左右に揺さぶるイメージで動かします。
指をあてる位置を変えながら、30秒ほどほぐしていきましょう！

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