

# こんにちはレター

令和7年  
6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 「ニラと卵とふきの炒め物」



6月に入り、畑仕事や山菜取り等で運動量の増える人も多くなります。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。

鶏卵は多くの栄養素をバランスよく含むたんぱく質源です。ニラは緑黄色野菜でβカロテンを多く含んでいるため、体内ではビタミンAとして目や皮膚などを健康に保つ働きをします。その他ビタミンE、ビタミンK、ビタミンB群、ビタミンCなども多く含んでいます。また、ニラにはアリシンというニンニクに多く含まれている辛味成分が含まれており、食欲を増進させる効果があります。色々な食品を摂って元気に生活しましょう。

### 【作り方】

- ① ふきは茹でて皮をむき、スライスします。
- ② フライパンに油をひいて、ニラとふきを炒めて塩・コショウと顆粒だしを入れます。
- ③ ②に溶いた卵を入れて炒めたら、器に盛って出来上がりです。

### 【材料（2人前）】

- |         |     |    |
|---------|-----|----|
| ・鶏卵     | ・・・ | 3個 |
| ・ニラ     | ・・・ | 一束 |
| ・ふき     | ・・・ | 1本 |
| ・サラダ油   | ・・・ | 少々 |
| ・塩      | ・・・ | 少々 |
| ・コショウ   | ・・・ | 少々 |
| ・顆粒和風だし | ・・・ | 少々 |

写真は、1人前です。

\*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、リラックスできて腸の動きも良くなります。



- ① 頭の下に枕を置き、横向きに寝て足を90度曲げます。  
上側の手を頭に置きます。



- ② 上側の腕を後ろ側に開きます。  
(背骨からひねりましょう。)  
腕を開いたままゆっくり鼻から息を吸い、口から吐き出します。(5回呼吸をします。)

左右それぞれ2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