

こんにちはレター

令和7年
7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 「ニラ鍋」



7月はとても暑くなります。汗もたくさん出ますので、午前中から水分補給を心がけましょう。水分補給は脱水や熱中症予防になります。

飲水に加えて食事でも水分が取りやすい麺類や鍋物はいかがでしょう？

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。

たんぱく質を多く含む食品と組み合わせ、元気に生活しましょう。

【材料（2人前）】

- ・豚ロース肉 . . . 少々
- ・ニラ . . . 1束分
- ・豆腐（小） . . . 1個
- ・えのき . . . 1束
- ・もやし . . . 少々
- ・顆粒和風だし . . . 少々
- ・水、めんつゆ . . . 少々

（写真はキムチ鍋の素）

【作り方】

- ① ニラ・えのき・豚ロース・豆腐は食べやすい大きさに切ります。
- ② 鍋に①ともやしを入れて、調味料を入れて火にかけます。
- ③ ②に火が通って味が染みたら、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。

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。

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

① 椅子に座り片手を伸ばします。



②

② 息を吸いながら、肋骨の広がりをを感じるように背骨を横に倒しましょう。
息を吐きながら、元に戻ります。

左右それぞれ5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