こんにちはしタ

令和7年 9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 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 「ナス入りつくね」



【材料(2人前)】

- ひき肉(鶏むね肉)
- ナス
- 長ネギ
- ・めんつゆ
- みそ
- 片栗粉

- サラダ油

- ・・1パック
- 1本
- ・・少々
- ティースプーン2杯
- ティースプーン2杯
- ティースプーン2杯
- ・・・少々 写真は、1人前です。

9月に入り、秋の気配が漂ってきまし た。令和5年の国民健康・栄養調査結果 では、野菜の必要量が350gに対して、男 性も女性も100g近く少ないのが現状です。 秋は沢山の野菜が出回りますので、色々 な料理に用いて沢山食べましょう。

今回は秋に美味しいナスを用いたレシ ピをご紹介します。ナスはビタミンC、 ポリフェノール、食物繊維、カリウム等 が含まれている淡色野菜です。野菜とた んぱく質の多い肉、魚、鶏卵、大豆製品、 乳製品を摂って、元気に生活しましょう。

【作り方】

- 長ネギは粗みじん切り、ナスは 1/4くらいに切ってスライスしま
- ボウルにひき肉と①、調味料、 (2)片栗粉を入れてよく混ぜます。
- ②の材料を6~8等分にして丸めて、 (3)油をひいたフライパンに入れて フタをして中火で焼きます。
- 焼き目がついたらひっくり返して、 裏面も焼きます。
 - *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

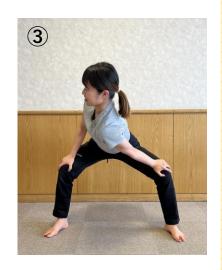
Nスポーツコミッションなよろの提供により、ご自宅で一人でもできる体操を紹介します。

安定した歩行ができる体づくり

背骨を柔軟に動かすことで歩行動作がスムーズに なります。







- ① 足を広げて手を膝の上に置きます。
- ② 両手で膝を外に押し出しながら右肩を内側に 入れます。
- ③ 左側も同様に行います。

左右交互に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 | 条南 | 2丁目 名寄市総合福祉センター内

> tel: 01654-3-9862 fax: 01654-3-9949