

# こんにちはレター

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)・・・1パック
- ・ナス・・・1本
- ・長ネギ・・・少々
- ・めんつゆ・・・ティースプーン2杯
- ・みそ・・・ティースプーン2杯
- ・片栗粉・・・ティースプーン2杯
- ・サラダ油・・・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】

- ① 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す。
- ② ボウルにひき肉と①、調味料、片栗粉を入れてよく混ぜます。
- ③ ②の材料を6～8等分にして丸めて、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。
- ④ 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