

こんにちはレター

令和7年
10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）

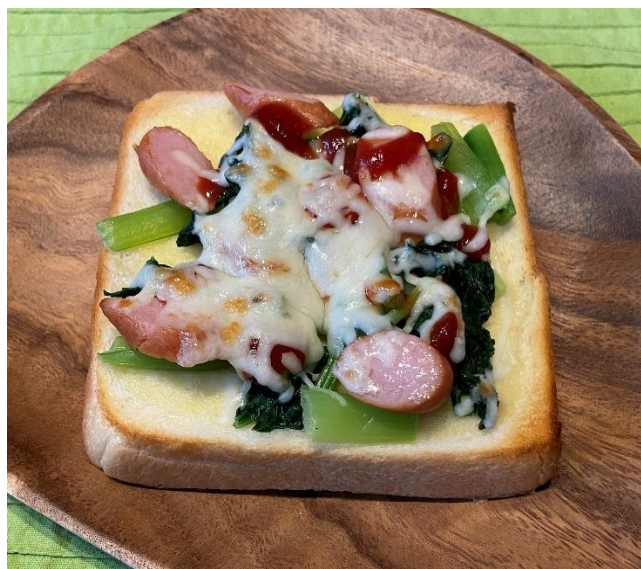
お届けします！ こんにちは！名寄市社会福祉協議会です。
お手紙を通じて皆さんとつながることができればと、「こんにちはレター」を毎月1回発行しています。
届けてくれる地域の皆さんとのつながりを大切に、そして少しでもおうちの暮らしや心が明るくなれば幸いです。



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 「小松菜入りチーズトースト」



【材料（2人前）】

- ・食パン(5枚切り) . . . 1枚
- ・小松菜 . . . 少々
- ・ウィンナー . . . 3本
- ・チーズ(とろける) . . . 少々
- ・マーガリン . . . 少々
- ・ケチャップ . . . 少々

写真は、1人前です。

10月に入り、日が短くなって寒くなりました。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。

今回は寒い季節に美味しい小松菜を用いたレシピをご紹介します。小松菜は緑黄色野菜で、ビタミンA、ビタミンC、鉄分、食物繊維、カルシウム等が含まれています。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、秋も元気に生活しましょう。

【作り方】

- ① 小松菜は洗って2cm程度に切って、さっと茹でて水気を取ります。
- ② ウィンナーは斜めにスライスします。
- ③ 食パンはマーガリンを塗り、①、②を乗せてケチャップとチーズをかけてトースターで焦げ目がつくまで焼きます。

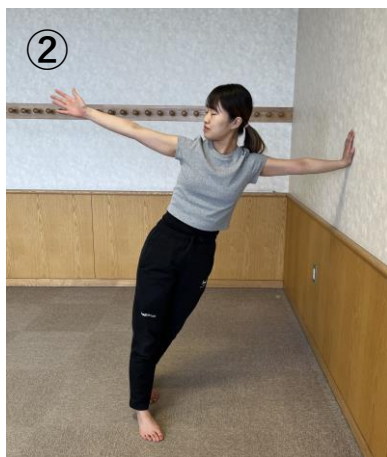
*小松菜は茹でるとかさが減るので、たっぷり乗せて食べましょう。

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 両手を壁につけて両足を少し遠くに置きます。
- ② 体をひねるようにして手を遠くに伸ばします。
この時、顔は伸ばした方を見るようにします。
- ③ 反対も同様に行います。

左右5回ずつ行いましょう。

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