

# こんにちはレター

令和6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 准教授の提供により、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 「ナスと豚肉のごまみそ炒め」



#### 【材料（2人前）】

- ・ナス …… 4本程度
- ・インゲン …… 少々
- ・豚小間肉 …… 1パック
- ・大葉 …… 少々
- ・みそ …… 少々
- ・めんみ …… 少々
- ・砂糖 …… 少々
- ・黒すりゴマ …… 少々
- ・水 …… 少々
- ・サラダ油 …… 少々

写真は、1人前です。

秋の季節となりました。この時期は寒暖の差が激しく、疲れが出やすいです。

秋に美味しいナスには、カリウム・ポリフェノール（ナスニン）・食物繊維等の栄養素が含まれています。ナスの皮に含まれるナスニンは、免疫力の向上やエイジングケア・がん予防に効果があるとされ、視力の改善や眼精疲労の緩和にも役立ちます。肉や魚・豆腐等のたんぱく質を多く含む食品と組合せて栄養バランスを整え、健康を維持して毎日元気に過ごしましょう。豚肉にはビタミンB1が豊富に含まれており、疲労回復に効果があるため、ナスと豚肉のごまみそ炒めを紹介します。

#### 【作り方】

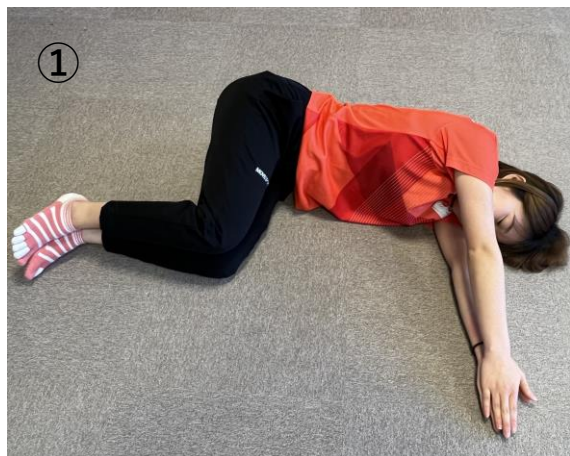
- ① 肉・ナス・インゲンは食べやすい大きさに切ります。  
大葉は食べやすい大きさにちぎります。
- ② みそ・めんみ・砂糖・黒すりゴマと水少々は混ぜておきます。
- ③ フライパンにサラダ油と肉を入れて火にかけて、よく焼けたらナスとインゲンを入れて炒め、調味料を入れて蓋をします。味が染みたら出来上がり。  
器に盛り付けたら大葉を乗せます。

# 自宅でできる健康体操

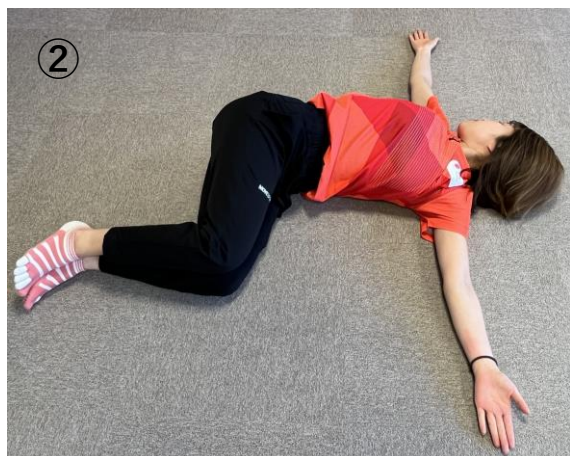
Nスポーツコミッションの提供により、ご自宅で一人でもできる体操を紹介します。

## 背骨を動かして猫背予防

背骨は肋骨や骨盤とつながっているため、関節の動きもスムーズになり肩こり・腰痛の改善にも効果的です。



- ① 膝と股関節を90度に曲げて横向きになります。  
(布団の上でもできます。)  
首や頭が辛い方は枕をあててください。



- ② 上側の腕を天井方向に上げて胸から後ろにひねります。  
骨盤が後ろに傾かないように注意しましょう。

左右5回ずつ行います。

## 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