

# こんにちはレター

令和6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 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 「ほっけともやしのちゃんちゃん焼き」



#### 【材料（2人前）】

- ・ほっけ …… 2切れ
- ・もやし …… 2袋
- ・人参 …… 少々
- ・まいたけ …… 1パック
- ・ネギ …… 少々
- ・サラダ油 …… 少々
- ・みそ …… 少々
- ・砂糖 …… 少々
- ・めんつゆ …… 少々
- ・酒 …… 少々

写真は、1人前です。

初夏の季節となりました。

この頃は天候が不安定で、野菜の価格が高騰しています。こんな時に頼りになるのがもやしです。もやしは95%が水分ですが、残り5%の部分に多様な栄養素が含まれており、カリウム、葉酸、食物繊維、ビタミンC、アスパラギン酸が含まれています。アスパラギン酸はアミノ酸の一種で、新陳代謝を活発にし、たんぱく質の合成を促します。また、乳酸の分解を促進することで疲労回復を助ける働きがあります。

今回はほっけともやしのちゃんちゃん焼きを紹介致します。食物繊維を多く含む野菜と、たんぱく質を多く含む食品をバランスよく食べて、毎日元気に過ごしましょう。

#### 【作り方】

- ① 人参は食べやすい大きさにスライスします。
- ② 容器にみそ・砂糖・めんつゆ・酒を合わせておきます。
- ③ フライパンにサラダ油をひいて、中火でほっけを焼きます。焼き目がついたらひっくり返して人参を入れます。  
その後、もやし・まいたけ・ネギを入れ、合わせ調味料を入れてフタをします。味が染みて材料に火が通ればできあがりです。

\*魚はほっけ以外でも大丈夫です。野菜も家にある材料を利用しても良いでしょう。

# 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、背骨を動かすことで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 坐骨を立てて座ります。  
(立って行っても良いです。)  
片手を肋骨の横にそえて息を吸います。



- ② 息を吐きながら、遠くの山を乗り越えるように背骨を横に倒します。  
手をそえている側の肋骨を少し内側に押しこむのがポイントです。

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