

# こんにちはレター

令和6年  
8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 「具たくさんそうめん」



#### 【材料（2人前）】

- ・そうめん . . . 2束
- ・ツナ缶 . . . 1缶
- ・きゅうり . . . 1本
- ・トマト . . . 1個
- ・大葉 . . . 少々
- ・カニかま . . . 少々
- ・めんつゆ . . . 少々

写真は、1人前です。

夏の季節となりました。この時期はとて暑くて食欲が低下しやすくなります。

のどごしの良いそうめんばかり食べると、たんぱく質が摂れないことから低栄養になりがちです。

今回は栄養バランスの良いそうめんのレシピを紹介します。

野菜とたんぱく質を多く含む食品を摂りながら、暑い夏を毎日元気に過ごしましょう。

#### 【作り方】

- ① きゅうり・トマトは食べやすい大きさにスライスします。大葉は千切りにし、カニかまはほぐします。
- ② そうめんを茹でて、水にさらして水切りします。
- ③ 器にめんつゆ・②・①・ツナ缶を盛り付けて出来上がりです。

\* そうめん盛りにするたんぱく質の多い具材は、茹で卵・納豆・生揚げ・さつま揚げ等でも美味しいです。

# 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 手を体の前で組みます。  
(立って行っても良いです。)  
おへそを引き込むように背中を丸めましょう。



- ② 背中を中心から体を左右に倒します。  
倒した方向と反対側の背中・脇のあたりが伸びているのを感じられるように行いましょう。

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