

こんにちはレター

令和6年
11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 「たらときのこのカレースープ煮」



いよいよ冬の季節となりました。この時期は急激に気温が低下するので、体調を崩しやすいです。

たらは安価で低エネルギー・高たんぱく質の食品です。また、きのこが美味しい季節です。きのこは低エネルギーで食物繊維・ビタミンD・ビタミンB群が含まれています。ビタミンDは骨を強くするカルシウムの吸収を促進する働きがあります。骨を強く保つことにより、健康を維持して毎日元気に過ごしましょう。

今回は、たらときのこのカレースープ煮をご紹介します。

【材料（2人前）】

- たら …… 2切れ
- 白菜 …… 少々
- 春菊 …… 少々
- プチトマト …… 少々
- 舞茸 …… 少々
- 長ねぎ …… 少々
- カレー粉 …… 少々
- 生姜 …… 少々
- 塩、コショウ …… 少々
- コンソメ …… 少々

※あれば、きくらげ少々
写真は、1人前です。

【作り方】

- ① たらは一口大に切ります。野菜・きのこは食べやすい大きさに切ります。
- ② 鍋に野菜とたら・調味料・生姜のすりおろしを入れて、ひたひた程度の水を入れて煮ます。
- ③ 味が染みたら、火を止めて出来上がりです。

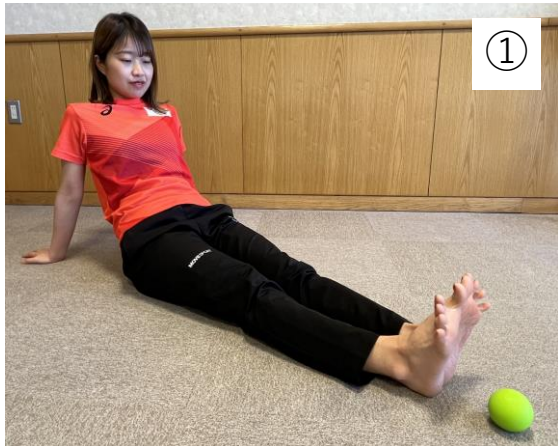
*家にある野菜を使っても美味しくできます。

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。

足指を動かそう —足のアーチをつくらう—

足の指が開くようになると床をしっかり踏めるようになり、立ちやすくなります。転倒予防にもつながります。



① 両足を伸ばして座り、両手を体の後ろに置きます。足の内側同士をつけます。



② 足の内側をつけたまま、足の裏でボールを包み込むように体から足先を遠ざけましょう。

緩めてまた包み込むように動かすことを5～10回行います。

包み込むときに足のアーチ部分が引きあがる感じになります。

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