

こんにちはレター

令和6年
12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 「ツナ缶チャーハン」



【材料（2人前）】

- ・ツナ缶 …… 1缶
- ・ニラ …… 少々
- ・えのき茸 …… 少々
- ・人参 …… 少々
- ・長ねぎ …… 少々
- ・キャベツ …… 少々
- ・鶏卵 …… 1個
- ・ごはん …… 2人分
- ・塩 …… 少々
- ・コショウ …… 少々
- ・和風だしの素（顆粒） …… 少々

写真は、1人前です。

いよいよ雪の季節となりました。低栄養状態は免疫力が低下し、風邪やインフルエンザ等の感染症にかかりやすくなります。栄養をバランス良く摂りましょう。

1品で栄養のバランスが摂れる料理にチャーハンがあります。家にある野菜とツナ缶を用いてチャーハンを作りましょう。

たんぱく質を多く含むツナはマグロやカツオを指します。これらは魚油にDHA・EPAを含み、血中の中性脂肪の低下や動脈硬化の予防・認知症予防として注目されています。

【作り方】

- ① 野菜は小さく切ります。卵は割って溶いておきます。
 - ② フライパンにツナ缶の油と人参を入れて炒め、人参に火が通ったらツナと他の野菜も入れて炒めます。
 - ③ ごはんと①の卵を合わせて②に入れて炒めます。塩・コショウと和風だしの素を入れて味を整えて出来上がりです。
- *家にある他の野菜を使っても美味しくできます。ごま油を使うと香りが良いです。

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。

足指を動かそう —足の甲をねじろう—

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

- ① 片足を反対の足に置くように座ります。
上から足をつかみます。



②

- ② タオルを絞るように足の甲をねじります。

左右の足を10～20回行います。

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