

こんにちはレター

令和6年
10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 「色々炒り豆腐」



晩秋の季節となりました。この時期は寒暖の差が激しく、体調を崩しやすいです。

秋は美味しい物が多いですが、特に大根が美味しくなります。大根は葉が緑黄色野菜、根が淡色野菜です。大根の葉は、根の部分に多いビタミンCや食物繊維等の栄養以外に、β-カロテン・ビタミンE・ビタミンKなどや、カルシウム・鉄分が含まれています。肉や魚・豆腐等のたんぱく質を多く含む食品と組合せ、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。

今回は大根の葉を用いた炒り豆腐を紹介します。

【作り方】

- ① 大根の葉は柔らかくなるまで茹でます。
- ② 野菜は一口大に切ります。豆腐は水気を少し切ります。
- ③ フライパンに豚ひき肉を入れて火にかけて、火が通ったら大根の葉・ナス・ピーマン・コーンを入れます。

豆腐をちぎって入れて炒め、めんみを入れて味が染みるまで煮ます。味が染みたら出来上がりです。

【材料（2人前）】

- ・大根の葉 …… 1/2本分
- ・コーン …… 少々
- ・ナス …… 1本
- ・豚ひき肉 …… 1/2パック
- ・木綿豆腐 …… 1/2丁
- ・ピーマン …… 1個
- ・めんみ …… 少々

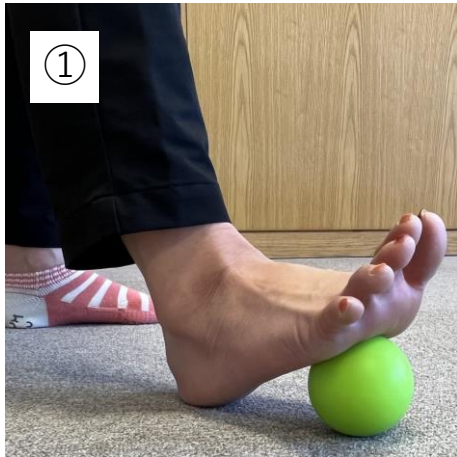
写真は、1人前です。

自宅でできる健康体操

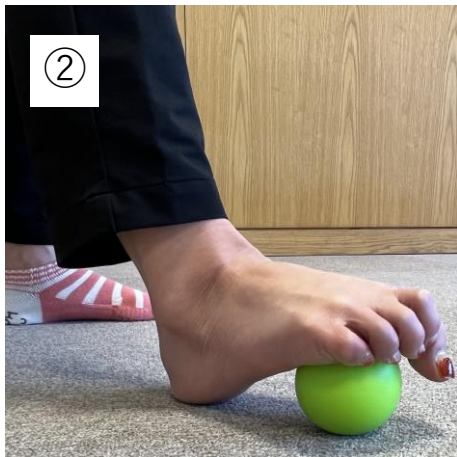
Nスポーツコミッションの提供により、ご自宅で一人でもできる体操を紹介します。

足指を動かそう —足のアーチをつくろう—

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



- ① ゴルフボールを足の裏の先側に来るようにあてます。
(丸い物であればなんでも良いです。)



- ② ボールを包み込むように足の指をふんわり曲げたりひらいたりします。
(じゃんけんのグー・パーをするイメージです。)
曲げた時に足の甲の骨が浮き出るのを目安にしましょう。

5～10回行いましょう

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