

# こんにちはレター

令和6年  
5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。

### 春の低栄養を予防する食事 「ごぼうと天ぷらの煮物」



#### 【材料（2人前）】

- ・ごぼう . . . 1本
- ・人参 . . . 1/2本
- ・天ぷら（さつまあげ） . . . 2～3枚
- ・鶏むねひき肉 . . . 1/2本パック程度
- ・しいたけ . . . 2～3個
- ・めんつゆ . . . 少々
- ・砂糖 . . . 少々
- ・酒 . . . 少々

写真は、1人前です。

ごぼうに含まれる食物繊維は100gあたり5.7gと、野菜の中でもトップクラスです。食物繊維は便秘や肥満の予防以外に、動脈硬化の予防、改善にも貢献します。また、大腸がん予防でも注目されています。

今回はごぼうとたんぱく質を多く含む、鶏むねひき肉と天ぷら（さつま揚げ）を用いたレシピを紹介致します。

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 ごぼうと人参は斜めに食べやすく切ります。天ぷらも同じくらいの大きさに切ります。しいたけはスライスします。
- ② 鍋に①を入れて、ひたひたに水を入れて火にかけます。
- ③ ②に火が通ったら、鶏むね肉と調味料を入れ、鶏肉がくっつかないように菜箸で離します。天ぷらのような練り製品には、塩が含まれるので味付けは薄めにします。
- ④ 全体的に味が染みたら出来上がりです。

\*材料が不足しても、家にある食材に変え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。

深い呼吸がしやすい身体づくり  
—鎖骨を動かそう—

呼吸機能を高めると、血行促進・基礎代謝の向上・質の高い睡眠など心身への効果が期待できます。



① 片手を鎖骨に当てて、反対の腕を横に伸ばします。



②・③ 伸ばしている腕を根元から内側・外側にひねります。

ひねった時に鎖骨の動きが感じられると良いでしょう。



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