

# こんにちはレター

令和6年  
6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 「ふきと肉団子の煮物」



#### 【材料（2人前）】

- ・ふき …… 5～6本
- ・鶏むねひき肉 …… 1/2パック
- ・鶏卵 …… 1/2個
- ・片栗粉 …… 小さじ1程度
- ・しいたけ …… 6個
- ・三つ葉 …… 少々
- ・塩 …… 少々
- ・砂糖 …… 少々
- ・めんつゆ …… 少々
- ・酒 …… 少々

写真は、1人前です。

新緑の季節となり、ふきが出てきました。ふきには不溶性食物繊維が含まれ、腸の運動を活発にするので便秘予防になります。また、苦みや香りの成分であるポリフェノール類を含み、抗酸化作用が注目されています。

今回はふきとたんぱく質を多く含む、鶏むねひき肉を用いた煮物を紹介致します。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 ふきは茹でて皮をむき、一口大に切ります。
- ② しいたけの半分をみじん切りに、残りの半分を薄切りにします。三つ葉は小さく切ります。
- ③ ボウルに鶏むね肉・みじん切りのしいたけ・三つ葉・鶏卵・片栗粉・塩少々を入れて混ぜます。
- ④ 鍋に水と調味料を入れ、③をスプーンで丸めて落とします。肉団子に火が通ってかたくなったら、ふきと薄切りのしいたけを入れて味をつけます。味が染みたら出来上がりです。

\*三つ葉が無ければ生姜や大葉でも大丈夫です。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。

## 深い呼吸をしやすい身体づくり —肋骨を動かそう—

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 両手を肋骨の横に添えます。
- ② 肋骨で円を描くように10周まわします。
- ③ 反対にも10周まわします。

## 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