

# こんにちはレター

令和7年  
3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で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 「切り干し大根と高野豆腐のひじき煮」



#### 【材料（2人前）】

- ・切り干し大根 . . . 1/2袋
- ・高野豆腐 . . . 2個
- ・乾燥ひじき . . . 1/4袋
- ・人参 . . . 1/2本
- ・冷凍南瓜 . . . 少々
- ・竹輪 . . . 2本
- ・だしの素（顆粒） . . . 少々
- ・めんみ . . . 少々
- ・砂糖 . . . 少々

写真は、1人前です。

3月に入り、いよいよ春ですね。まだまだ寒い日が続きますが、日も長くなり、元気になると思います。

野菜の高騰が続いていますが、こんな時は乾物品を摂りましょう。

今回は切り干し大根と乾燥ひじき・高野豆腐を用いた料理です。秋に冷凍した南瓜も入っています。

切り干し大根・高野豆腐・ひじきには、たんぱく質・ビタミン・ミネラル・食物繊維が含まれており、保存に優れています。栄養たっぷりの乾物品を摂って、最後の寒い時期を乗り切りましょう。

#### 【作り方】

- ① ボウル水と乾物（切り干し大根・高野豆腐・ひじき）を入れて戻して、水気を切ります。高野豆腐は食べやすい大きさに切ります。  
竹輪・人参・冷凍南瓜も食べやすい大きさに切ります。
- ② 鍋に南瓜以外の①と調味料・ひたひた程度の水を入れて中火から弱火で煮ます。味が染みたら南瓜を入れて煮崩れないように煮えたら出来上がりです。

\*南瓜が無ければ入れなくて大丈夫です。  
家にあるきのこを入れても美味しいです。

# 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。

## 全身を大きく動かそう —頭と体を使って体操—

全身を色々な方向へ動かし全身の血流を良くし、代謝を上げていきましょう。



- ① 両手を頭に
- ② 両手を肩に
- ③ 両手をクロスして肩に
- ④ 両手を肩に

①～④の動きをしながらその場で歩きます。

### 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