

こんにちはレター

令和7年
2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 「もやしとたららのキムチ鍋」



2月になると立春がすぐにきます。立春は春の始まりとされますので、春はもうすぐです。

この頃野菜がとても高いです。こんな時は安価なもやしを活用しましょう。もやしにはビタミンC・ビタミンB1・食物繊維が含まれています。ビタミンCは風邪などに対する抵抗力を強めたり、鉄分の吸収をサポートしたりする働きがあります。また、もやしは炒め物・和え物・煮物と色々な料理方法がありますので、チャレンジしてみましょう。

今回はたんぱく質を多く含む食品と、もよしの鍋物です。温かい鍋で寒い時期を乗り切りましょう。

【材料（2人前）】

- ・豆腐(小) . . . 1パック
- ・たら . . . 2切れ
- ・きのこ . . . 少々
- ・人参 . . . 1本
- ・もやし . . . 2袋
- ・キムチ鍋の素 . . . 適量
- ・和風だし(顆粒) . . . 少々

写真は、1人前です。

【作り方】

- ① 鍋に水と食べやすい大きさに切った人参を入れて煮ます。
- ② 人参に火が通ったら、もやし・食べやすい大きさに切ったたら・豆腐・きのこを入れ、キムチ鍋の素・和風だしを入れて煮ます。

*鍋物ですので、味付けや具材は家にあるものを使用し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。

全身を大きく動かそう

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 足を大きく広げてお尻を後ろに引くように膝を曲げます。



② 骨盤は正面に向けたまま、上半身を左右にひねるようにこぶしを前に突き出します。

左右それぞれ、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