

# 百歳元気プロジェクト推進ニュース

JAみどりの鹿島台女性部三世代交流会

VOL. 3 (2013. 9 月)

JA宮城中央会営農農政部

## 百プロ「体操」「減塩」「健診」

フルコースで紹介♪

JAみどりの鹿島台女性部は、8月27日、「三世代交流会」を開催し、百歳元気プロジェクトについて学習しました。開会のあいさつで、同支部の塩野部長は「自らも百プロ推進員の研修を受講し、健康づくり活動の大切さについて学んだ。支部のみなさんにも是非し、家族とともに普段の生活で実践してほしい」と話しました。

中央会からの百プロについての説明と体操の紹介の後、農村健康管理推進協議会によるJA総合健診の紹介、昼食には減塩のお味噌汁が振舞われ、百プロ3本柱のフルコースを堪能できる交流会となりました。

百プロ推進員研修でも紹介した具たくさんのお味噌汁。夏野菜のナスや、味のアクセントになる生姜も添えられており、大変おいしくいただきました。研修会などで出されるお弁当は、どうしても野菜が不足しがちですが、野菜たっぷり、しかも減塩のお味噌汁と一緒に、栄養バランスの良い昼食になりますね。推進員研修会の内容をさっそく実践してもらい、嬉しいです！



## 100歳弁当コンテスト 最優秀賞リベンジなるか…!?

JA全中主催の『第3回「あなたに届けるJA健康寿命100歳弁当」コンテストの募集が8月25日で締め切れ、県内からはJA栗っこから8作品の応募がありました。昨年はJA栗っこほがらか会の「ふるさと弁当」(写真)が全国第2位に選ばれており、今年も入賞なるか、審査結果が楽しみです。

審査会は東京で9月20日に開かれ、10月中には結果が公表される予定です。

昨年の審査講評では、「審査のポイントはご飯。おかずを邪魔しない白いご飯が、お弁当全体の1/2、最低でも1/3入っているとよい」とのお話がありました。おかずを凝ったお弁当には、塩分量も考えて、やっぱり白いご飯ですね！



# やってきました！ ウォーキングの季節



(詳しくはJA宮城  
中央会営農農政部  
022-264-8245  
まで)

涼しくなり、外での運動が気持ち良い季節になりました。

そこで、これから県内で開催されるウォーキング大会をご紹介します！

9月23日(月・祝)石巻市「稲井ウォーク」12 km

9月28日(土)多賀城市「史都・多賀城 悠久の歴史を辿る道ウォーク」12 km

10月5日(土)利府町「十符の里・梨狩りウォーク」10 km

10月14日(月・祝)仙台市「広瀬川・名取川ふれあいウォーク」10 km

10月19日(土)石巻市「牧山ウォーク」

10月26日(土)仙台市「ピンクリボンスマイルウォーク」5 km、10 km

10月27日(日)利府町「秋の海・馬の背ウォーク」15 km

※いずれも宮城県ウォーキング教会や、各地域の歩こう会主催の大会です。

## みなさんの声、募集します！

百プロに関する疑問・質問・要望・意見、なんでもお寄せください。

cf. 「こんな活動してます」「こんな研修やってほしい」などなど♪

【宛先】

JA宮城中央会 営農農政部 担当：菊田

TEL：022-264-8245 FAX：022-264-8239

Email：[chuokaieinou@ja-mg.or.jp](mailto:chuokaieinou@ja-mg.or.jp)

書き込んで送って  
くださいね！！



氏 名：\_\_\_\_\_

連絡先：\_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---