

百歳元気プロジェクト推進ニュース

JA栗っこ女性部高清水支部

VOL. 4 (2013. 10 月)

J A 宮城中央会営農農政部

100歳弁当コンテスト 全国第1位！！



今年度で第3回目となる「『あなたに届けるJA健康寿命100歳弁当』コンテスト」が開催され、この度、審査結果が公表されました。

その結果、JA栗っこ女性部高清水支部の「栗っこ丸ごと食べたい」弁当（左写真）が、全国第1位となる「すばらしいで賞」を受賞しました！

今年度はこれまでで最多の24県58JAより129作品の応募がありましたが、審査員の全会一致で、「栗っこまるごと食べたい弁当」が選ばれたそうです。

授賞式は11月7～8日に東京で開催される、JA助けあい組織全国交流集会・JA健康寿命100歳サミットにて行われ、作品は昼食として提供されます。

なお、「すばらしいで賞」1作品、「食べてみたいで賞」2作品に続く9作品「食べてみたいで賞」には、JA栗っこ女性部瀬峰支部の「華やか弁当」（右写真）が選ばれました。

129もの応募があった中、本県から2作品も優秀な作品として選ばれたことは、大変喜ばしいことですし、審査員からも、本県のレベルの高さに感嘆の声が上がっていたそうです。

JA栗っこの受賞を契機に、百歳元気プロジェクトの“食”分野をさらに盛り上げていきたいです。



pick up ピンクリボン運動①



ピンクリボンとは、乳がん啓発活動を表す世界共通のシンボルです。「乳がんで悲しむ人を一人でも減らしたい」との想いから1980年代にアメリカで発祥し、2000年ごろから日本でも盛んになってきました。そこで、今月から数回にわたって、県内のピンクリボン運動・乳がん検診について、特集します！

❖日本人女性に急増している乳がん

乳がんはもともと欧米人に多く、日本人には少ないといわれてきましたが、最近では、食生活の欧米化や晩婚化、ライフスタイルの多様化による女性ホルモンバランスの変化などが原因で、日本人女性の間でも急増しています。

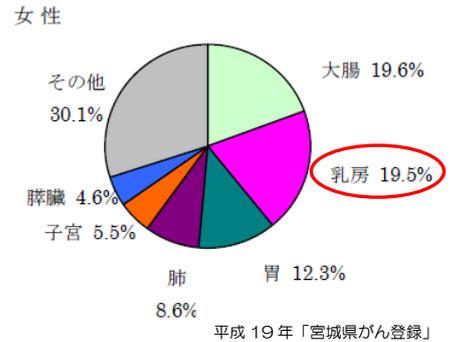
乳がんが一番多くみられるのは、40～50歳代にかけてですが、30歳を過ぎたところから急に増え始めるので、とくに注意が必要です。

❖乳がん検診について

平成23年度より、その精度の高さから、マンモグラフィ検診が中心となっています。乳房のエックス線撮影のことを、マンモグラフィといいます。乳房は人により厚みも大きさも違うため、なるべく均等にはさんで（圧迫して）撮影する検査します。

対象年齢	検査方法	
39歳以下	超音波検査	毎年
40～64歳	マンモグラフィ(2方向撮影)	2年に1回
65歳以上	マンモグラフィ(1方向撮影)	2年に1回

(表) 宮城県の罹がん者の部位別割



百歳元気プロジェクト・研修会を開催します！

10月29日、『平成25年度 JA グループ宮城「百歳元気プロジェクト」担当者会議・研修会を開催します。

5月～7月にかけて、プロジェクト推進員を養成する研修会を開催し、現在、推進員のみなさんには地元で普及推進活動を実施していただいているところです。すでに多くのJAで、行事の中に“百歳元気にこにこ体操”を取り入れるなど、推進員の活躍の様子が見受けられます。

そこで、今回の会議・研修会では、積極的に活動している県内JAの事例報告、他県の先進JAとして、福島県のJAみちのく安達の事例報告を行ってもらい、活動の幅を広げる機会となるような内容を企画しました。

JAみちのく安達は、担当部門のみならず、常勤役員、女性部・年金友の会・助けあい組織の代表等を委員とした運営会議を設置・運営し、役職員・組織が一体となった推進体制を整えており、特に今年度からは、100歳プロジェクトをくらしの活動の中心に位置づけ、計画を立てているということです。

また、仙台大学運動栄養学科の服部先生にお願いし、考案していただいた「シャキッと百菜！いきいき弁当」の秋バージョンのお披露目も、会議の中で行いたいと思っています。

現在は体操中心の普及を行っているJAも、みちのく安達の事例なども参考に、お弁当の秋メニューを活用した料理教室なども検討していただければと期待しています。

参加申込期限は10月22日です。ぜひご参加ください♪

