

# 百歳元気プロジェクト推進ニュース



VOL. 29 (2016. 6月) … J A 宮城中央会営農農政部…

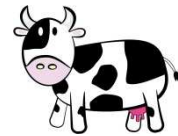


## 牛乳を飲んで食べて健康寿命を延ばそう

Jミルクと研究者らでつくる乳の学術連合による牛乳に関するフォーラムが開かれました。その中で牛乳製品を取れば生活習慣病や認知症のリスク軽減など「健康寿命の延伸につながる可能性がある」との報告がありました。特に日本人の塩分過多、カルシウム不足になりがちな食事は問題視されています。百歳元気プロジェクトで推進している「乳和食」は、牛乳を料理のだし代わりに、水がわりに使うことで「こく」が出て塩分控えめでもおいしさが保たれることから「日本食に乳製品を加えることで、健康寿命を延ばせる」と言えます。乳和食のレシピは、百歳元気プロジェクト推進員テキストや、Jミルクのホームページなどで見ることができます。



## JA女性部で運動展開予定



JAみやぎ女性組織協議会は6月24日、委員会を開催し、JA女性組織エコライフ宣言の一環として「牛乳パック回収運動」を実施することを決定しました。運動にはパックの回収だけでなく、エコープで牛乳を購入し、日々の食事に乳和食を取り入れることや乳和食セミナーの開催を促進することも盛り込まれています。エコープ各店舗に牛乳パック回収ボックスが設置されており、ボックスには下の緑のステッカーを貼付してPRしていきます。運動は8月からスタート予定です。購入から牛乳の活用、パックの回収までを一連の運動としていますので、百歳元気推進員の皆様も是非ご協力ください！

回収した紙パック1箱タイプ6枚で  
トイレットペーパー1ケに変身します！

牛乳でエコライフ  
& 健康増進♪



# ★JAの取り組み紹介★みやぎ登米女性部

## 百フ口&認知症サポーター養成研修会

JAみやぎ登米女性部南方支部、石越支部で百歳元気プロジェクト研修&認知症サポーター養成研修会を開催しました。



みやぎ登米女性部ではJA全中主催の「あなたに届ける健康寿命 100歳弁当コンテスト」に支部ごとに創意工夫を凝らしたお弁当を応募しており、2連続入賞しています。

今回はお弁当の作り方のポイントを改めて学習するとともに、今年も受賞に向け頑張ることを確認しました。

そのあとは認知症サポーター養成研修会を実施し、最後はサポーターの証であるオレンジングを身に付けて記念撮影を行いました。



石越支部女性  
部の皆さん



東和支部女性  
部の皆さん

### 百フ口新企画！鳴子温泉日帰りウォーキングツアー

百歳元気プロジェクトでは現在ウォーキングツアーを企画中です。鳴子温泉農民の家、農協観光とタイアップし、美しい景色の中のウォーキング、温泉、健康に配慮した食事などを1日で楽しめるツアーです。農協観光の商品として9月から提供予定です。秋からの女性部の活動に是非取り入れてみてくださいね♪  
詳細は別途お知らせします。お楽しみに！！