

百歳元気プロジェクト推進ニュース

VOL.30 (2016年8月)～JA宮城中央会営農農政部～

シャキッと百菜！いきいき弁当

夏バージョンができました

JAグループ宮城百菜元気プロジェクトの食事分野として、「5色をバランスよく食べる」ことをコンセプトに、これまで春、秋、冬バージョンと季節ごとの食材を使ったお弁当のレシピを開発してきました。今回は残る「夏」のお弁当を、仙台大学の全面的な協力を得て開発いたしました！

「シャキッと百菜！いきいき弁当～夏バージョン～」レシピ

【主食】とうもろこしご飯

【主菜】鶏肉となすのマリネ・あじと野菜の昆布蒸し

【副菜】パプリカしりしり・枝豆と人参の明太子炒め・つるむらさきのナムル

【デザート】カッターチーズのブルーベリーソース

メニューは全7品。

主食とデザートはなんと、牛乳を温めて米酢を加えて作った乳清とカッターチーズを使用します。乳清はご飯に加えてつやと甘みをアップ！カッターチーズはデザートに使用して低カロリーを実現しました。



こだわりポイント

- 宮城産の夏野菜を多用しています！
- 食塩の使用量を最大限に抑えています！
- 乳和食を取り入れています！
- スイーツは低カロリーです！

※詳しいレシピはJA宮城中央会HPの百歳元気プロジェクトページにてご紹介しています。

<http://www.ja-mg.or.jp/top/newsttopics/important/hyaku.html>



女性部のみなさんへの試食会



去る7月21～22日に開催されましたJA女性部リーダー研修会にて、百菜弁当夏バージョンのお披露目も兼ねた試食会が行われました。

仙台大学の山上はるか先生による献立の説明の後、先生の合図により、約160人分の「いただきます！」の聲が会場に響きました。

「美味しい」「見た目が華やか」「減塩とは思えないほど味がしっかりしている」などといった声が多数聞かれ、大変好評でした。

会場となっていた秋保の温泉旅館の方にも大絶賛されたお弁当でしたので、推進員のみなさんもぜひ毎日の献立に取り入れてみてください！



製作：(株)日本レストランエンタプライズ

平成28年度

百歳元気プロジェクト推進員養成研修会



6月27日に、JAビル宮城1階大会議室において、平成28年度JAグループ宮城百歳元気プロジェクト推進員養成研修会を行いました。

これまではJA学園宮城で1泊2日で実施していましたが、今年はその内容を1日に凝縮して行いました。座学や実技を交えたとても濃い内容となり、大変好評をいただきました！特に、昨年作成した推進員用テキストと指導ノートを使ったグループごとの体操演習は手ごたえを感じていただいたようです。

今回の研修では、新たに48名が推進員となりました。（再受講者を除く）これで、全体で推進員は164名となっています。

また、一度の研修では中々実践が難しいかと思いますので、先輩推進員の方と地域で練習の機会を作ったり、中央会で実施する推進員スキルアップ研修を受講して、レベルを高めることをお勧めします。

ご参加いただいた皆様、ありがとうございました！



先生の講義がとても参考になりました。要点が絞られていて分かり易かったです。



体操の実践が大変良かったです。体も動かせて、指導することを楽しく学ぶことができました。

参加者の声



一日で盛りだくさんでしたが、充実した時間を過ごせたのでとてもよかったと感じています。



初めての講習会でしたがもう一度参加したいと思いました。皆さんの指導を自分のものにしたいと思いました。

実践することにより自信を持てました。



まだまだ募集中！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鳴子温泉農民の家、農協観光と提携してウォーキングツアーを作成しました。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として、9月から提供開始となります。秋からの女性部活動に是非取り入れて、気持ちよく汗を流しましょう♪