

百歳元気プロジェクト推進ニュース

VOL.31 (2016年10月)～JA宮城中央会営農農政部～

第6回「あなたに届けるJA健康寿命100歳弁当コンテスト」 JA名取岩沼女性部が「食べてみたいで賞」受賞！

JA全中主催の当コンテストは第6回目を迎え、全国25県・67JAから170作品の応募があり、宮城県では4JAで20作品の応募をいただきました。

10月12日の審査委員会の結果、JA名取岩沼女性部の「さわやか、満腹弁当」が初の応募にして全国第2位となる「食べてみたいで賞」を見事受賞いたしました！

宮城県のJAは過去何度も受賞経験があり、上位入賞の常連県となっています。入賞JAは、11月10～11日開催の「JA助けあい織全国交流集会・JA健康寿命100歳サミット」で表彰されます。



「5色を食べて達者が一番」部門
食べてみたいで賞 受賞
さわやか、満腹弁当
(JA名取岩沼女性部作成)



当コンテストを機に、女性部や助けあい組織が中心となって栄養バランスのとれたお弁当メニューを制作することにより、配食やミニデイでの活用、直売所での販売など、JAらしさを生かした取り組みとして地域へのアピールが期待されます。JA名取岩沼女性部では今回の受賞をうけ、地域の方々へ広めようと、お弁当の商品化などの検討を進めています。

高齢者地域見守り活動を促進します！

9月12日に、宮城県・県下14JA・農林中央金庫仙台支店は高齢者を地域で見守る協定を結びました。今後は各JAが管内市町村との連携を強化し、組合員の家庭を訪問する日常業務の中で高齢者に声がけするなどの見守りを行うほか、認知症サポーターの養成に取り組みます。

また、9月16日に東京のJAビルで、キャラバンメイト養成研修がありました。キャラバンメイトとは、認知症サポーターを養成する講師となる人です。JAグループは、平成25年度から全役職員がサポーターになることを目標に、全国のJA女性組織やJA助けあい組織の会員を中心にキャラバンメイト、認知症サポーターを増やす取組みを進めています。

JA宮城中央会では、キャラバンメイトをJAに派遣し、JAの役職員および女性部の方を対象に認知症サポーターの養成を行っています。詳しくはJA宮城中央会 営農農政部 (022-264-8245) までご連絡ください。



シャキッと百菜！いきいき弁当～夏バージョン～ アンケート結果

7月21～22日に開催した「JA女性部リーダー研修会」にて行われた百菜弁当(夏バージョン)の試食について、アンケートの集計結果を報告いたします。

健康を意識した食生活への関心が高い方が多く、日頃から減塩を心がけている人は回答者の約90%という驚異的な結果となりました。また、百菜弁当の味付けはちょうど良いが49.4%、やや薄いのが40.2%と、減塩を意識したお弁当ならではの結果がでました。

その他のアンケート結果は以下のとおりとなりました。

家庭での自身の味付けの好み

(出典:仙台大学)

濃い:2.6%	どちらかという濃:49.1%	どちらかという薄:43.9%	薄い:4.31%
---------	----------------	----------------	----------

外食やコンビニやスーパーのお惣菜を買う頻度

週7以上:0.96%	週4～6:5.76%	週1～3:25.9%	週1未満:67.3%
------------	------------	------------	------------

塩辛いもの(漬物・明太子・しそ巻き・梅干しなど)を食べる頻度

1日3回以上:7.96%	1日1～2回:47.7%	週1～6回:26.5%	週1回未満:17.6%
--------------	--------------	-------------	-------------

調味料(ソース・しょうゆ・ドレッシングなど)をかける量

たっぷり:3.41%	適量:43.5%	少なめ:43.5%	なるべくかけない:9.40%
------------	----------	-----------	----------------

汁物を食べる頻度

1日3回以上:11.1%	1日1～2回:64.9%	週1～6回:18.8%	週1回未満:5.12%
--------------	--------------	-------------	-------------

減塩を心がけているか

常に:29.8%	少し:59.6%	あまり:9.64%	全く:0.87%
----------	----------	-----------	----------

減塩を心がけていても、家庭での味付けは約半数の方が濃いという回答でした。塩辛いものはご飯にあうのでつい食べすぎてしまいがちですが、調味料を少なめ・なるべくかけない人が半数を超えるなど、味の調整が比較的簡単にできるものから減塩に取り組んでいるような印象を受けました。

また、比較的塩分の多い外食や惣菜の頻度は週1回未満が67.3%となり、やはり家庭料理においての減塩が最も効果的であるようです。

皆さんの家庭ではいかがでしょうか?家族の健康を考える上で、減塩はかせません。5色をバランスよく食べながら、おいしく楽しく、健康寿命を延ばしましょう。

★シャキッと百菜！いきいき弁当のレシピはこちら↓★

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



口腔ケア情報 part12

口腔ケアに関する情報をお届けしますので、日々のケアや普及にお役立てください。

唾液腺マッサージで口腔乾燥を防ぎましょう

マッサージは食事に行うと、唾液の分泌が促され、お口がうるおい、食べ物を飲み込みやすくなります。唾液腺は口腔内に3か所あります。優しく押すのが基本です♪

①耳下腺(じかせん)

耳たぶのやや前方、上の奥歯あたりのほほに人差し指をあて、指全体で優しく押します。

②顎下腺(がっかせん)

あごの骨の内側のやわらかい部分に指をあて、耳の下からあごの先まで優しく押します。

③舌下腺

あごの先のとがった部分の内側(舌の付け根)を両親指でグーッと優しく押し上げます。

上記のマッサージを5～10回繰り返しましょう!

