

百歳元気プロジェクト推進ニュース

VOL. 5 (2013. 11 月)

J A 宮城中央会 営農農政部

「百プロ会議・研修会」開催

10月29日、JAビル宮城において「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、約50人の参加がありました。福島県のJAみちのく安達や、県内JAの取り組みなど、先進JAの活動報告を中心とした内容で行い、また、「シャキッと百菜！いきいき弁当～秋バージョン～」の試食では、さまざまな感想をいただきました。以下、詳しくご報告します。

事例報告①「JAみちのく安達における『JA健康寿命100歳プロジェクト』の取り組みについて」

同JA生活福祉課の川名課長より事例報告していただきました。みちのく安達は、役員および青年部・女性部など各組織をプロジェクト推進会議のメンバーとして位置付け、JA全体の取り組みとしてプロジェクトの推進を図っています。また、ウォーキング大会等の開催により、地域に対するJAの広報活動も積極的に行われているということです。

川名課長より、無理に新しい活動を始めるのではなく、既存のJAの活動が100プロであるとの意識づけが大切だとの話があり、参加者からも参考になったとの声が多くありました。(右写真)



事例報告②「JA栗っこ」「JAみやぎ登米」

JA栗っこからは食分野の取り組み、JAみやぎ登米からは運動分野の取り組みについて報告いただいた。

JA栗っこについては、女性部の全支部が弁当コンテストへ応募し、今年度全国第1位を獲得した件や、支部ごとに開催される料理教室について報告がありました。

JAみやぎ登米からは、百歳元気にこここ体操の「365歩のマーチ」バージョンの紹介があり、実際に体操も行いました。参加者からは、音楽に合わせて、会議の前などちょっとした時間を利用して実施できて良いなど、大変好評でした。(左写真)



講義「シャキッと百菜！いきいき弁当～秋バージョン～」について

製作者である仙台大学運動栄養学科の服部教授の代理として、同じく運動栄養学科の堀江新助手より説明いただきました。1日の野菜摂取量 350g を実際に計測する体験も行い、思っていたよりも量が多いことに、参加者からは驚きの声が上がりました。（下写真）

お弁当については、煮物などに砂糖が使われていない点について指摘がありました。普段、様々なメニューに砂糖を使用しているため、今回は意識して砂糖が使用されなかったのか、これからはあまりを使わない方がよいのか質問があり、服部先生に確認したところ、出来る限り調味料を減らす（減塩等）ことを考えた結果、砂糖を入れないレシピとなったということです。

「シャキッと百菜！いきいき弁当」は、特に栄養価や減塩を重視したメニューの詰め合わせで、“普段のメニューに健康メニューを1品加えましょう” “普段の味付けと比較して、調味料の使い方を見直してみよう” という目的で作られたお弁当です。このメニューを参考に、普段の食生活の意識付けを図っていただければと思います。



～秋 ver.～

揚げなすや里芋の煮物など、少々しょっぱいとの意見がありました。先生と相談し、改良します！

🔍 pickup ピンクリボン運動②

今回は、「乳がんにかかりやすい人」「乳がんの予防」について、ご説明します！

❖乳がんにかかりやすい人

まず、乳がんの家族歴のある人が挙げられます。乳がんは遺伝する病気ではありませんが、乳がんに関する遺伝子を持つ人はかかりやすくなります。

次に、乳がんが発症したり、大きくなることに、女性ホルモンであるエストロゲンが関係しています。エストロゲンは月経の終わり頃から排卵前にかけて多く分泌されます。エストロゲンにさらされる期間が長いほどかかりやすくなります。

初潮年齢が早い、閉経が遅い方、あるいは初産年齢が遅い、出産経験がない方は、エストロゲンにさらされる期間が長くなるのでそれだけ乳がんにかかりやすいといえます。

❖乳がんにかかりやすい人

乳がんにならない生活方法は残念ながらありません。しかし胃がん、肺がん、大腸がんなど他のがんが食生活の欧米化によってかかる割合が増えていると同様、乳がんも食生活の変化により、その危険が増すといえます。

また、肥満の女性は痩せた女性に比べ、閉経後は特に乳がんにかかりやすいというデータがあります。

さらに、更年期障害のホルモン補充治療により、エストロゲンに長期間（10年以上）さらされると、乳がんになる危険が増すというデータもあります。