

百歳元気プロジェクト推進ニュース

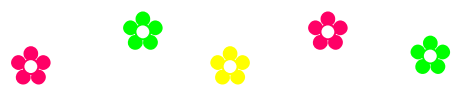
百歳元気推進員



VOL. 12 (2014. 6 月)

J A 宮城中央会営農農政部

スキルアップ研修会 開催!



5月20日(火)、JA 仙台たなばたけ「ベジキッチン」にて、「平成26年度JAグループ宮城『百歳元気プロジェクト推進員』第1回スキルアップ研修会」を開催しました。

推進員のみなさん21名に参加いただき、運動・食事・健診の3分野の講義を行いました。

今回の研修では、今年3月に開催した「いきがづくり推進大会」でも取り上げた“乳和食”の実践ということで、調理実習を内容に取り入れました。(株)森永乳業 栄養士の先生より、「手作りチーズのサラダ寿司」「ミルクのあっさり和風汁」「甘酒ヨーグルトプリンと生姜シロップ」を作りました。

“乳和食”を初めて作った、初めて食べたという参加者がほとんどで、減塩とおいしさ・手軽さを兼ね備えた乳和食に、参加者からは「貝たくさんで美味しい」「薄味だけど、このくらいが素材のおいしさを楽しめて良いのかも」といった声が上がりました。

☆スキルアップ研修会の内容☆

- 平成26年度「百歳元気プロジェクト」の推進について
- 食事分野 「調理実習～牛乳を使った和食で減塩～」
- 健診分野 「平成26年度JA 総合健診について」
- 運動分野 「百歳元気にここに体操の普及について」



5月23日付の日本農業新聞に、「学校給食の牛乳休止が波紋」という記事が掲載されました。

新潟県三条市が学校給食での牛乳提供を今年末から試験的にやめることを決定したということで、同市は「和食に牛乳は合わない」などの理由を挙げているそうです。日本栄養士会などからは、「児童の成長期に欠かせないカルシウム源として牛乳は必要」とする声が相次ぎ、小魚や代替食品で補ったとしても、カルシウム分は2割程度足りなくなる見通しだということで、子どもたちの栄養不足や、将来の骨粗しょう症などへのリスクが懸念されます。

子どもたちの親世代や教育関係へ、正しい食の知識の向上や食の大切さへの理解が深められるよう、これまで以上に強気に働きかけていかなければならないことを実感させられます。

“乳和食”の普及もその一つではないでしょうか。

また、百歳元気プロジェクトを、あらゆる世代に広めていかなければならないという思いも新たにしています。特に、子育て中のお母さん方には、子どもの頃からの食生活が、その子の食生活の基礎となることを再度認識してもらい、どういう食が望ましいのかわからないときには、教えてあげられる場づくり、関係づくりができればよいと思います。



講義の様子…



❖ 食事分野 「調理実習～牛乳を使った和食で減塩～」

(株)森永乳業の栄養士 高橋陽子さんと、担当者の渡邊信さんにご指導いただきました。

3班に分かれてテキパキと作業を行い、チーズやスキムミルクなどを上手に使った3品が出来上がりました。



❖ 運動分野 「百歳元気にこにこ体操の普及について」

試食の後には、仙台大学の柳澤麻里子新助手を講師に、百歳元気にこにこ体操の復習を行いました。

さすが推進員のみなさん、毎日にこにこ体操を実践されている方もいて、頭の体操も慣れたものです！

