

# まっしまの食育応援隊

3月12日（火）、食育応援隊を派遣しました！

今回は華園集会所に出張し、「食」をテーマにした講話と、パッククッキングをしました！  
講師には、NPO 法人ハッピーート大崎の千島管理栄養士と伊藤管理栄養士をお呼びしました。



## ～「食」をテーマにした講話～

生涯を楽しく過ごすためには、食べ物を口から食べることができるときの「食の自立」がとても大切です。

食べ物を噛んで食べることは、口周りの筋肉を使うことによって発音・表情が良くなったり、脳に酸素や栄養が送られることで脳の発達・認知症予防になったりするなどの効果があるとされています。

また、味覚・嗅覚・視覚など多くの楽しみが得られるため、栄養分の補給だけではなく「心の健康」にも重要な役割を果たします。

先生の話聞いて、口から食べられることを大切にしたい！！



## ～パッククッキングとは～

ポリ袋に食材を入れて、鍋で湯せんして加熱するだけで料理ができる調理法のことです。

ガスや水道、電気などのライフラインが使えなくなっても簡単に調理することができるので、災害時にも役立ちます。

今回は、パッククッキングで「焼きそば」、「かぼちゃスープ」、「蒸しパン」に挑戦しました！

早速、家でも作ってみたい！



地域・団体・子育てサークルなど、希望するグループに、「まっしまの食育応援隊」を派遣します！  
これまでには、「長のり巻き体験」、「パッククッキング体験」、「食」に関する講話を行いました。  
みなさんも、食育の機会をつくってみませんか？

詳細はこちらにお問い合わせください。  
→ 健康長寿課健康づくり班 Tel 355-0703

