

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