

# まっしまの食育応援隊

2月19日(水)、磯崎地区の「お茶っこ会」に“食育応援隊”を派遣しました！

今回は、セントラルスポーツ株式会社の千島管理栄養士をお呼びして「人生100年時代を生きる」をテーマにした講話と、非常時にも役立つパッククッキングを行いました。

## 「食べること」で心身を健康に！

今日、「人生100年時代」という言葉をよく耳にします。しかし、全国的には平均寿命と健康寿命（日常生活に制限のない期間）の差が大きく、この差をいかに縮めるかが課題となっています。

「食事」は毎日をいきいきと過ごし、心身の健康の維持・増進のためにとても大切です。

		平均寿命	健康寿命	差
全国	男性	80.98 歳	72.14 歳	8.84 歳
	女性	87.14 歳	74.79 歳	12.35 歳
宮城県	男性	81.10 歳	79.62 歳	1.48 歳
	女性	87.41 歳	84.20 歳	3.22 歳
松島町	男性	81.70 歳	80.19 歳	1.50 歳
	女性	89.41 歳	84.29 歳	3.58 歳

データからみたみやぎの健康（平成30年度版）



## MENU

- ☆ 焼きそば
- ☆ かぼちゃスープ
- ☆ 蒸しパン



松島町は、全国に比べ健康寿命が長くなっています！



## パッククッキング

ポリ袋（ポリエチレン製で、薄手の半透明の袋）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。



“食育応援隊”は、各地域・老人クラブ・子育てサークルなど、希望する各種団体に対して、管理栄養士や食育ボランティアを派遣し、食に関する講話や料理講習会を行っています。

「食」に関することならどんなことでもご相談ください！

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



～みなさんのご依頼、お待ちしております～

ぜひレシピもご覧ください！