

# 女性部会だより

No.307

令和4年年末号

JA豊橋女性部会

問合せ・お申込み  
☎25-9225

## 健康料理教室

11月8日・11日の2日間研修棟調理実習室と、11月10日に石巻構造改善センターで健康料理教室を開催しました。JA厚生連管理栄養士の指導で、「甘酒を使って体に優しい冬料理」をテーマに【煮汁がじゅわ〜と鶏巾着】【春菊のわさび磯香和え】【かぼちゃの甘酒味噌汁】【甘酒いちご大福】を作りました。

講話として、『日本古来の栄養ドリンク!?甘酒について学ぼう!』を聞きました。甘酒には、【米麹】・【酒粕】から作られる2種類があり、主な栄養素はブドウ糖・食

物繊維やオリゴ糖・ビタミンB群・ミネラル・必須アミノ酸の9種類!これらが点滴に含まれる成分と似ていることから、『飲む点滴』とも呼ばれているそうです。効果として、①消化吸収を助けるので胃腸に優しい ②腸内環境を整え、便秘の予防・改善 ③血行と代謝を促進。美肌効果にも抜群です。



## 女性部会 介護予防教室 運動習慣定着コース

中央支店で介護予防教室を10月4日からスタートし、12月6日までの3ヶ月間で全6回開催しました。概ね75歳未満の方で生活改善に意欲のある方、運動を行うことに支障がない方（15分以上続けて歩ける方）が参加しました。



教室各回のテーマとして、

①介護予防教室ってどんな教室?

● 体力測定、ストレッチ、筋トレ

②食事と運動で健康づくり

● 体組成測定、ストレッチ、筋トレ

③運動で動脈硬化予防! ● 正しいウォーキング体験

④運動で認知症予防! ● ストレッチ、筋トレ、ラダー

⑤運動でロコモ予防! ● ストレッチ、筋トレ

⑥3か月を振り返ろう ● 体力測定、リズム体操

以上を行い、教室終了後も継続できる健康行動を身に付けてもらえるように、JA愛知厚生連保健師が手厚くサポートします。

## 東三河フードバンクへ寄付

JA豊橋女性部会として各支部長に協力していただき、生鮮野菜等を11月15日に東三河フードバンクへ寄付しました。内訳は、柿36kg、小松菜9.6kg、キャベツ24kg、ブロッコリー7.5kg、里芋43kg、トマト6kg、ほうれん草3kg、白米59kg、もち米60kg、食品（缶詰含む）194品です。東三河フードバンクに寄付するのは、2021年2月から今回で4回目となります。女性部会を代表して野菜を渡した内藤美子部会長は「JA豊橋女性部会として、昨年より東三河フードバンクに生鮮野菜等を寄付する活動を始めました。コロナ禍のオミクロン株拡大の影響で、苦境に立たされている人達が多く、生鮮野菜はとて

嬉しい、助かります、との声を聞きました。今回も各地域の支部長をはじめ、ご協力いただいた方々のおかげで、沢山の野菜を届ける事ができました。これからも続けていきたい活動です。」と説明しました。寄付された野菜は、市内の子ども食堂、児童養護施設、母子生活支援施設に配布されました。



寄付をしていただいた皆様有難うございました。

## 健康料理教室参加者募集

☆今回のテーマは「季節の食材(冬)」です。

開催日時 3月1日(火) 午前10時~午後1時頃

会場 JA豊橋 研修棟 調理実習室

開催日時 3月2日(水) 午前10時~午後1時頃

会場 石巻構造改善センター料理教室

《各回とも》

講師 JA愛知厚生連 管理栄養士

参加費 550円 (女性部会員外1,050円)

持ち物 マスク、エプロン、ハンドタオル、筆記用具

定員 20名程度 締切日 各開催日の10日前まで

※女性部会だよりでの案内は、健康診断募集を除き女性部会員向けの募集となっております。女性部会へのご加入は最寄りの支店で手続きを行ってください。(年会費500円、印鑑が必要です)

