

弘前市は21日、市民の健康寿命の延伸を目指す「生涯骨太クッキング講座」の最終回を北辰学区高杉ふれあいセンターで開いた。受講した市民14人は、弘前大

弘前

学COI-NEXTの参画企業である雪印メグミルク(本社東京都)の研究者によるセミナー、調理実習を通して、骨の健康とカルシウムの関係について理解を深めた。(稲葉智絵)

骨の健康維持 ポイントは?

雪印メグミルク招き市が講座

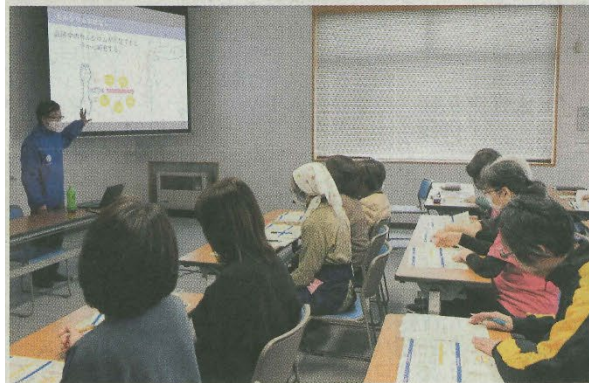
野菜や乳製品を使ったフレイル予防の料理を作る参加者



セミナーで現状に理解

役立つメニュー調理も

講座は、加齢に伴う低栄養、筋力低下などで要介護となる手前の状態「フレイル」の予防を図ることを目的に毎年開催しており、今年度は講師を招いたセミナーを加えた。初回は14日に低栄養・フレイル予防についての講義、調理実習のほか、体組成を測定した。最終回は「骨・カルシウムセミナー」と題し、同社ミルクサイエンス研究所食品機能研究室の河田大輔研究員(弘前大駐在)が講師を務めた。河田研究員は骨の構造、牛乳に含まれる栄養素や役割、本県の現状などについて説明。骨の健康を維持するために「栄養」「運動」「日光浴」「睡眠」の四つのポイントを挙げ、参加者に「骨の健康増進のため乳製品を上手に活用してほしい」と呼び掛けた。調理実習では市食生活改善推進員が協力。参加者が



4班に分かれ、フレイル予防に大切なタンパク質などを摂取できる野菜、乳製品を使ったメニュー4品(主菜1品、副菜2品、スイーツ1品)を調理、試食した。骨粗しょう症などが心配で参加したという女性(54)は「骨の健康について、さらに学んだことを実践できるメニューの調理と、充実した内容の講座だった。フレイル予防シビは簡単に作れるのが良かった」と話した。

河田研究員(左奥)から骨の健康とカルシウムの関係について学ぶ参加者