

ほうでえ～

ありゃ～のう

# 周防大島町の話題

## 高齢期を元気に過ごすための食事



▲「主食・副菜・主菜を考慮して食事のバランスを」と、中村先生

5月24日、大島文化センターにおいて、大島郡医師会主催による講演会が開催され、東京から訪問管理栄養士として有名な中村育子先生をお招きし「高齢期を元気で過ごすための食事」と題して講演が行われました。

中村先生は、高齢になるほど低栄養になりがちでエネルギー源となるたんぱく質が不足していると指摘。疾病の重症化や要介護にならないために、栄養バランスのとれた食事を摂るよう説明されました。また、夏はそうめんや茶がゆだけになりがちだが、ちくわや魚肉ソーセージ・缶詰めなどでたんぱく質を摂ることや、テレビの料理番組をまねて自分で調理してみることも勧められました。

## 島そだち プレミアム100%ジュース

J A 山口大島では、贈答用として人気の高いブランドみかん「島そだち」を1年を通じて楽しんでもらおうと、プレミアム100%ジュースの販売を開始しました。

これは、「やまぐち6次産業化・農商工連携推進事業」の承認を受け開発されたもので、糖度12・5%以上のものを厳選し、1果1果皮をむき搾汁しています。通常のジュースよりも果実を高値で買い取り、生産農家の所得の向上としても期待されます。

「島そだち」は500ミリリットル入り、1本千円で、町内のAコープや県内の百貨店で販売されます。



## みかん産地の新たな戦力に

5月12日、みかん産地に新たな担い手を育成するために開催されている、「周防大島みかんいきいき営農塾」の開講式が柑きつ振興センターで行われました。今年で14期生となる受講生は34名。

毎月1回の講義で、みかん作りの基礎となる施肥、薬剤防除やせん定の方法などを1年間かけて学びます。



▶開講式であいさつする  
椎木宮農塾長