

「えらんでつくろう！Myフィジカル」の開催について

最上地域は、他地域と比較し健康寿命が短い傾向にあり、胃がん、脳血管疾患による死亡率が全国でも高い状況にあります。原因となる生活習慣病を予防するためには、若いころから健康に関心を持ち、食を選択できる力を身につけることが大切です。

そのため、地元の高校生を対象に、卒業後も正しい食習慣を身につけ、将来の健康を守ることができるように、食品の選び方体験や簡単にできるレシピの調理実習を「新庄・最上ジモト大学プログラム」として下記のとおり実施いたします。

つきましては、当日の取材についてよろしくお願いします。

記

1 日 時 令和8年8月2日（日）午前9時15分から12時30分

2 会 場 新庄志誠館高等学校 特別学習室、調理実習室
（新庄市大字飛田字備前川61）

3 内 容

（1）基礎編 食と健康の講話

（2）実践編

①食品の選び方：料理カードを使用した食品の選び方を体験

②調 理 実 習：一人でも簡単に作れるおいしいレシピの調理

【メニュー】・とろたまドリア風ライス ・つるっともずくスープ
・きらきらみかん寒天

・とろたまドリア風ライス、きらきらみかん寒天は、災害時にも役立つパックスッキングで調理します。パックスッキングは食材をポリ袋に入れて、湯せんで加熱調理する方法です。

4 参加者 最上地域の高校に通っている高校生 15名

5 主催者 最上総合支庁地域健康福祉課、栄養ケアもがみD-nya（だーにゃ）

<とろたまドリア風ライス>



【イメージ写真】

<R7の様子>



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



担当
保健福祉環境部 地域健康福祉課
健康増進主幹 有海
電話 0233-29-1064