



營造阿蓮宜居區 嘉藥宣導銀髮健康飲食

嘉南藥理大學長期關懷高齡化社區，透過大學社會責任”營造 Alia(e)n 宜居地”計畫，由該校創新育成中心、營養系、高福系、生科系與食品系組成「健康樂活」專業團隊，與在地的阿蓮社區發展協會合作，於今(24)日與高雄阿蓮里民及長輩們一同認識食品安全、健康飲食及介護食品，強化居民跟長輩重視食品安全新聞事件、飲食營養觀念及對健康的危害與預防，讓社區長者更了解自己平常自己吃的食物，擁有更健康的生活品質。

嘉藥高福系兼生科系范晉嘉教授，今日在阿蓮社區為長者介紹食品安全，以「吃的安全又健康」為講解的主軸，介紹過去國內外食品安全案例（如三聚氰胺、起雲劑、地溝油、戴奧辛等），讓社區長者了解食品安全。以簡單且日常生活中常見的食品來介紹（以豆製品為例），讓來參加的學員能用簡單且易吸收的方式，來知道食品安全的重要，希望大家能吃的安全也用的安全。

而食品系陳佳慧教授以「飯這樣最好吃」為主體，透過質地分級的方式，以「容易咀嚼、牙齦咀嚼、舌頭壓碎、無需咀嚼」四個級距，搭配陳佳慧教授與度小月食品公司共同開發出銀髮友善食品標章的肉燥罐頭，介紹如何調配出最好吃的肉燥飯料理；另外為鼓勵長者活到老，學到老的精神，再利用豆乾、豆花、板豆腐、嫩豆腐來測試質地檢測的級距，利用筷子測試食物的軟嫩，來了解質地檢測的級距。

嘉藥食品系與修習社區總體營造的同學更協助準備質地測試的食材，並且進行盒裝分類更方便長者進行活動體驗，成品送給參與長者帶回家做紀念，且在過程中同學與長者互動聊天，拉近彼此間的距離，還可以藉此訓練同學的台語能力，學習與長輩相處；此肉燥罐頭從食物、外包裝整體設計都符合長者食用習慣，肉燥質地檢測級距屬於容易咀嚼的程度，是真正的符合長者需求的食物。

”營造 Alia(e)n 宜居地”計畫共同主持人暨營養系兼創新育成中心陳師瑩



嘉南藥理大學 新聞稿

聯絡人：公關出版組林怡君、吳尚怡
電話：(06) 266-4911 分機 1042、1043
E-Mail：box1042@mail.cnu.edu.tw
box1043@mail.cnu.edu.tw

主任表示，現今國人平均壽命延長，社會人口結構老化，銀髮族面對牙齒咀嚼、肌肉衰弱、飲食營養不均衡及食品安全等問題，嚴重影響銀髮族健康飲食生活，本次活動以食安五環、三好一巧、健康餐盤及介護食品的教育宣導與青銀共作系列活動，藉以促進社區里民認識健康生活飲食環境的建構方式，達到「健康老化」、「在地老化」及「活躍老化」的願景。