



營造阿蓮宜居區，嘉藥宣導銀髮健康飲食！（記者林福來攝）

嘉藥營造阿蓮宜居地 推廣銀髮健康飲食

〔記者林福來台南報導〕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 Ailiao (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，於昨天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，昨天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，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，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。

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。



嘉藥宣導 阿蓮長者吃出健康

記者黃文記／仁德報導

嘉南藥理大學長期關懷高齡化社區，透過大學社會責任「營造阿蓮宜居地」計畫，由該校「健康樂活」專業團隊與高雄市阿蓮社區發展協會合作，教導社區長者了解平常所吃的食物內容，培養食品安全觀念，擁有更健康的生活品質。

嘉藥「健康樂活」專業團隊由創新育成中心、營養系、高福系、生科系與食品系組成，二十四

日與阿蓮社區民眾及長輩們一同認識食品安全、健康飲食及介護食品，強化他們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。

嘉藥高福系兼生科系教授范晉嘉教授以「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，讓社區長者了解食品安全；並介紹日常生活中常見的豆製食品，讓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。

食品系教授陳佳慧以「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。



嘉南藥理大學 新聞剪報

資料來源：真晨報(7 中南部)

刊載日期：110 年 11 月 25 日 星期四

記者：黃鐘毅



嘉藥師生到阿蓮地區宣導銀髮健康飲食。

(嘉南藥理大學提供)

營造阿蓮宜居區 嘉藥宜導銀髮健康飲食

【記者黃鐘毅／台南報導】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 Ailin(阿蓮)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，昨天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，讓社區長者更了解自己平常自己吃的食物，擁有更健康的生品質。

藥高福系兼生科系范晉嘉教授，昨天在阿蓮社區為長者介紹食品安全。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，搭配度小月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，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。

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(如三聚氫胺、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。

地檢測的級距。

校園焦點 校園動態 營造阿蓮宜居區 嘉藥宣導銀髮健康飲食

營造阿蓮宜居區 嘉藥宣導銀髮健康飲食

2021-11-25 下午 05:05 記者黃聿家 / 綜合報導



嘉藥師生到阿蓮地區宣導銀髮健康飲食。圖：嘉南藥大提供

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11月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，於11月24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。



嘉藥高福系范晉嘉教授介紹食品安全知識。圖：嘉南藥大提供

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，肉燥實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。

[首頁](#) > [校園](#) > [大專院校](#) > [新聞內文](#)列印 [轉寄好友](#) 分享：[FB](#) [IG](#) 字級設定：[小](#) [中](#) [大](#)

營造阿蓮宜居區 嘉藥宣導銀髮健康飲食



TNN台灣地方新聞 / 黃緒勳 / 更新日期: 2021-11-24 17:20:04



【記者黃緒勳台南報導】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。

[文章列表](#)

營造阿蓮宜居區 嘉藥宣導銀髮健康飲食

2021-11-25 記者黃聿家 / 綜合報導



嘉藥師生到阿蓮地區宣導銀髮健康飲食。圖：嘉南藥大提供

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11月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，於11月24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。



嘉藥高福系范晉嘉教授介紹食品安全知識。圖：嘉南藥大提供

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。

營造阿蓮宜居區 嘉藥宣導銀髮健康飲食

活動總匯

2021/11/24 19:10:04



▲ 嘉藥高福系范晉嘉教授介紹食品安全知識

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。



▲ 嘉藥師生到阿蓮地區宣導銀髮健康飲食

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。



▲ 長輩利用筷子檢測豆乾、豆花、板豆腐、嫩豆腐的軟嫩度

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。

營造阿蓮宜居區 嘉藥宣導銀髮健康飲食



【大成報記者杜忠聰/臺南報導】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。





2021-11-24 15:30:03 于郁金

嘉藥營造阿蓮宜居地 宣導銀髮健康飲食

【大成報/記者于郁金/臺南報導】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食品來介紹(以豆製品為例)，讓來參加學員能用簡單且易吸收方式，來知道食品安全重要，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，透過質地分級方式，以「容易咀嚼、牙齦咀嚼、舌頭壓碎、無需咀嚼」4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肉燥罐頭，介紹如何調配出最好吃肉燥飯料理；另外為鼓勵長者「活到老，學到老」精神，再利用豆乾、豆花、板豆腐、嫩豆腐來測試質地檢測級距，利用筷子測試食物軟嫩，來了解質地檢測級距。

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程度，是真正的符合長者需求食物。

「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」、「活躍老化」願景。



營造阿蓮宜居區 嘉藥宣導銀髮健康飲食



【大成報記者杜忠聰/臺南報導】嘉南藥理大學長

2021/11/24

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，肉燥實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。





嘉藥營造阿蓮宜居地 宣導銀髮健康飲食



【大成報/記者于郁金/臺南報導】嘉南藥理大學長

2021/11/24

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食品來介紹(以豆製品為例)，讓來參加學員能用簡單且易吸收方式，來知道食品安全重要，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，透過質地分級方式，以「容易咀嚼、牙齦咀嚼、舌頭壓碎、無需咀嚼」4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肉燥罐頭，介紹如何調配出最好吃肉燥飯料理；另外為鼓勵長者「活到老，學到老」精神，再利用豆乾、豆花、板豆腐、嫩豆腐來測試質地檢測級距，利用筷子測試食物軟嫩，來了解質地檢測級距。

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程度，是真正的符合長者需求食物。

「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」、「活躍老化」願景。





嘉藥營造阿蓮宜居地 宣導銀髮健康飲食

大成報 (2021-11-24 15:25)

分享  微博    



【大成報/記者于郁金/臺南報導】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食品來介紹(以豆製品為例)，讓來參加學員能用簡單且易吸收方式，來知道食品安全重要，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，透過質地分級方式，以「容易咀嚼、牙齦咀嚼、舌頭壓碎、無需咀嚼」4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肉燥罐頭，介紹如何調配出最好吃肉燥飯料理；另外為鼓勵長者「活到老，學到老」精神，再利用豆乾、豆花、板豆腐、嫩豆腐來測試質地檢測級距，利用筷子測試食物軟嫩，來了解質地檢測級距。

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程度，是真正的符合長者需求食物。

「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」、「活躍老化」願景。





營造阿蓮宜居區 嘉藥宣導銀髮健康飲食

大成報 (2021-11-24 19:26)

分享  微博    



【大成報記者杜忠聰/臺南報導】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。



嘉藥營造阿蓮宜居地 宣導銀髮健康飲食

大成報 / 于郁金 2021.11.24 15:25



【大成報/記者于郁金/臺南報導】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食品來介紹(以豆製品為例)，讓來參加學員能用簡單且易吸收方式，來知道食品安全重要，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，透過質地分級方式，以「容易咀嚼、牙齦咀嚼、舌頭壓碎、無需咀嚼」4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肉燥罐頭，介紹如何調配出最好吃肉燥飯料理；另外為鼓勵長者「活到老，學到老」精神，再利用豆乾、豆花、板豆腐、嫩豆腐來測試質地檢測級距，利用筷子測試食物軟嫩，來了解質地檢測級距。

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程度，是真正的符合長者需求食物。

「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」、「活躍老化」願景。







營造阿蓮宜居區 嘉藥宣導銀髮健康飲食

大成報 / 杜忠聰 2021.11.24 19:26



【大成報記者杜忠聰/臺南報導】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，肉燥實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。



營造阿蓮宜居區 嘉藥宣導銀髮健康飲食

中央社訊息服務 2021/11/25 15:05(17小時前)



(中央社訊息服務20211125 15:05:13)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。

2021-11-25 15:05:13 中央社訊息服務20211125 15:05:13

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。

首頁 中文稿

營造阿蓮宜居區 嘉藥宣導銀髮健康飲食

發稿時間：2021/11/25 15:05:13

(中央社訊息服務20211125 15:05:13)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。



嘉藥師生到阿蓮地區宣導銀髮健康飲食

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。



嘉藥高福系范晉嘉教授介紹食品安全知識

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。



嘉藥食品系陳佳慧教授介紹如何利用簡易工具測試食物的軟嫩

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。



長輩利用筷子檢測豆乾、豆花、板豆腐、嫩豆腐的軟嫩度

“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。

營造阿蓮宜居區 嘉藥宣導銀髮健康飲食

中央社 (2021-11-25 15:05)

分享 |  微博    



▲ 嘉藥師生到阿蓮地區宣導銀髮健康飲食



▲ 嘉藥高福系范晉嘉教授介紹食品安全知識



▲ 嘉藥食品系陳佳慧教授介紹如何利用簡易工具測試食物的軟嫩



▲長輩利用筷子檢測豆乾、豆花、板豆腐、嫩豆腐的軟嫩度

(中央社訊息服務20211125 15:05:13)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。

營造阿蓮宜居區 嘉藥宣導銀髮健康飲食

中央社 / 2021.11.25 15:05

營造阿蓮宜居區 嘉藥宣導銀髮健康飲食

(中央社訊息服務20211125 15:05:13)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，肉燥實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。

嘉藥宣導 阿蓮長者吃出健康



中華日報

更新於 1天前 • 發布於 1天前

訂閱



嘉藥師生到高雄市阿蓮區宣導銀髮健康飲食。(校方提供)

記者黃文記/仁德報導

嘉南藥理大學長期關懷高齡化社區，透過大學社會責任「營造阿蓮宜居地」計畫，由該校「健康樂活」專業團隊與高雄市阿蓮社區發展協會合作，教導社區長者了解平常所吃的食物內容，培養食品安全觀念，擁有更健康的生活品質。

嘉藥「健康樂活」專業團隊由創新育成中心、營養系、高福系、生科系與食品系組成，二十四日與阿蓮社區民眾及長輩們一同認識食品安全、健康飲食及介護食品，強化他們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。

嘉藥高福系兼生科系教授范晉嘉教授以「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，讓社區長者了解食品安全；並介紹日常生活中常見的豆製食品，讓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。

食品系教授陳佳慧以「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。

嘉藥宣導 阿蓮長者吃出健康



CDNS B

2021年11月25日 週四 上午12:00 · 1 分鐘 (閱讀時間)



嘉藥師生到高雄市阿蓮區宣導銀髮健康飲食。(校方提供)

記者黃文記/仁德報導

嘉南藥理大學長期關懷高齡化社區，透過大學社會責任「營造阿蓮宜居地」計畫，由該校「健康樂活」專業團隊與高雄市阿蓮社區發展協會合作，教導社區長者了解平常所吃的食物內容，培養食品安全觀念，擁有更健康的生活品質。

嘉藥「健康樂活」專業團隊由創新育成中心、營養系、高福系、生科系與食品系組成，二十四日與阿蓮社區民眾及長輩們一同認識食品安全、健康飲食及介護食品，強化他們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。

嘉藥高福系兼生科系教授范晉嘉教授以「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，讓社區長者了解食品安

全；並介紹日常生活中常見的豆製食品，讓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。



食品系教授陳佳慧以「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。





校園

嘉藥宣導 阿蓮長者吃出健康

2021-11-25



嘉藥師生到高雄市阿蓮區宣導銀髮健康飲食。(校方提供)

記者黃文記/仁德報導

嘉南藥理大學長期關懷高齡化社區，透過大學社會責任「營造阿蓮宜居地」計畫，由該校「健康樂活」專業團隊與高雄市阿蓮社區發展協會合作，教導社區長者了解平常所吃的食物內容，培養食品安全觀念，擁有更健康的生活品質。

嘉藥「健康樂活」專業團隊由創新育成中心、營養系、高福系、生科系與食品系組成，二十四日與阿蓮社區民眾及長輩們一同認識食品安全、健康飲食及介護食品，強化他們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。

嘉藥高福系兼生科系教授范晉嘉教授以「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，讓社區長者了解食品安全；並介紹日常生活中常見的豆製食品，讓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。

食品系教授陳佳慧以「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。

Previous article

亞太管樂節名家大賞 本週海軍出擊

Next article

市立醫院徵清潔員

即時



殉職勇消家屬 告
消防局官員

2021-11-26

社會



國共辦論壇?朱立
倫斥謠言

2021-11-26

全國

12 2021年11月24日星期三

嘉藥營造阿蓮宜居區 宣導銀髮健康飲食



【記者于郁金/臺南報導】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食品來介紹(以豆製品為例)，讓來參加學員能用簡單且易吸收方式，來知道食品安全重要，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，透過質地分級方式，以「容易咀嚼、牙齦咀嚼、舌頭壓碎、無需咀嚼」4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肉燥罐頭，介紹如何調配出最好吃肉燥飯料理；另外為鼓勵長者「活到老，學到老」精神，再利用豆乾、豆花、板豆腐、嫩豆腐來測試質地檢測級距，利用筷子測試食物軟嫩，來了解質地檢測級距。

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程度，是真正的符合長者需求食物。

「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」、「活躍老化」願景。





營造阿蓮宜居區 嘉藥宣導銀髮健康飲食

2021.11.24 目擊新聞

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，今天與高雄阿蓮里民及長輩們一起認識食品安全、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。

「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主任陳師瑩表示，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，這次活動以食安五環、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。







綜合新聞

營造阿蓮宜居區 嘉藥宣導銀髮健康飲食

By 快通新聞 記者蔡文雄報導

11月25, 2021



【快通新聞 記者蔡文雄/台南報導】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，(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，24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，肉燥實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。

圖說：嘉藥師生到阿蓮地區宣導銀髮健康飲食

首頁

政治

財經

社會

生活

綜合

聯絡我



綜合

營造阿蓮宜居區 嘉藥宣導銀髮健康飲食

Posted By: TainanTalk 十一月 25, 2021 Comments Off!

〔記者鄭德政南市報導〕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，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。



(圖說) 長輩利用筷子檢測豆乾、豆花、板豆腐、嫩豆腐的軟嫩度。(記者鄭德政攝)

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。



(圖說) 參加活動長輩開心拿到擁有銀髮友善食品標章的肉燥罐頭。(記者鄭德政攝)

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。



(圖說) 嘉藥高福系范晉嘉教授(中)介紹食品安全知識。(記者鄭德政攝)
嘉藥食品系與修習社區總體營造的學生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，且在過程中學生與長者互動聊天，拉近彼此間的距離，還可以藉此訓練學生的台語能力，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。



(圖說) 嘉藥師生到阿蓮地區宣導銀髮健康飲食並合照。(記者鄭德政攝)

「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。

嘉藥營造阿蓮宜居區 宣導銀髮健康飲食

勁報 2021/11/24 15:23(23小時前)



【勁報/記者于郁金/臺南報導】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食品來介紹(以豆製品為例)，讓來參加學員能用簡單且易吸收方式，來知道食品安全重要，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，透過質地分級方式，以「容易咀嚼、牙齦咀嚼、舌頭壓碎、無需咀嚼」4個級距，搭配陳佳慧教授與度小月食品公司共同開發出

銀髮友善食品標章肉燥罐頭，介紹如何調配出最好吃肉燥飯料理；另外為鼓勵長者「活到老，學到老」精神，再利用豆乾、豆花、板豆腐、嫩豆腐來測試質地檢測級距，利用筷子測試食物軟嫩，來了解質地檢測級距。

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程度，是真正的符合長者需求食物。

「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」、「活躍老化」願景。





營造阿蓮宜居區 嘉藥宣導銀髮健康飲食

勁報 2021/11/24 19:27(19小時前)



【勁報記者杜忠聰/臺南報導】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。



嘉藥營造阿蓮宜居區 宣導銀髮健康飲食

勁報

更新於 1天前 • 發布於 1天前

訂閱



【勁報/記者于郁金/臺南報導】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食品來介紹(以豆

製品為例)，讓來參加學員能用簡單且易吸收方式，來知道食品安全重要，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，透過質地分級方式，以「容易咀嚼、牙齦咀嚼、舌頭壓碎、無需咀嚼」4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肉燥罐頭，介紹如何調配出最好吃肉燥飯料理；另外為鼓勵長者「活到老，學到老」精神，再利用豆乾、豆花、板豆腐、嫩豆腐來測試質地檢測級距，利用筷子測試食物軟嫩，來了解質地檢測級距。

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程度，是真正的符合長者需求食物。

「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」、「活躍老化」願景。







生活新聞

嘉藥營造阿蓮宜居區 宣導銀髮健康飲食

勁報 2021/11/24 15:23

字級： A- A A+



【勁報/記者于郁金/臺南報導】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食品來介紹(以豆製品為例)，讓來參加學員能用簡單且易吸收方式，來知道食品安全重要，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，透過質地分級方式，以「容易咀嚼、牙齦咀嚼

嚼、舌頭壓碎、無需咀嚼」4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肉燥罐頭，介紹如何調配出最好吃肉燥飯料理；另外為鼓勵長者「活到老，學到老」精神，再利用豆乾、豆花、板豆腐、嫩豆腐來測試質地檢測級距，利用筷子測試食物軟嫩，來了解質地檢測級距。

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、外包装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程度，是真正的符合長者需求食物。

「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」、「活躍老化」願景。





生活新聞

營造阿蓮宜居區 嘉藥宣導銀髮健康飲食

勁報 2021/11/24 19:27

字級： A- A A+



【勁報記者杜忠聰/臺南報導】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。





2021-11-24 15:23:21 勁報/記者于郁金/臺南報導

嘉藥營造阿蓮宜居區 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食品來介紹(以豆製品為例)，讓來參加學員能用簡單且易吸收方式，來知道食品安全重要，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，透過質地分級方式，以「容易咀嚼、牙齦咀嚼、舌頭壓碎、無需咀嚼」4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肉燥罐頭，介紹如何調配出最好吃肉燥飯料理；另外為鼓勵長者「活到老，學到老」精神，再利用豆乾、豆花、板豆腐、嫩豆腐來測試質地檢測級距，利用筷子測試食物軟嫩，來了解質地檢測級距。

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程度，是真正的符合長者需求食物。

「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」、「活躍老化」願景。



2021-11-24 19:27:19 勁報記者杜忠聰/臺南報導

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。





營造阿蓮宜居區 嘉藥宣導銀髮健康飲食



2021-11-24 【勁報記者杜忠聰/臺南報導】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，肉燥實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。







嘉藥營造阿蓮宜居區 宣導銀髮健康飲食



2021-11-24 【勁報/記者于郁金/臺南報導】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食品來介紹(以豆製品為例)，讓來參加學員能用簡單且易吸收方式，來知道食品安全重要，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，透過質地分級方式，以「容易咀嚼、牙齦咀嚼、舌頭壓碎、無需咀嚼」4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肉燥罐頭，介紹如何調配出最好吃肉燥飯料理；另外為鼓勵長者「活到老，學到老」精神，再利用豆乾、豆花、板豆腐、嫩豆腐來測試質地檢測級距，利用筷子測試食物軟嫩，來了解質地檢測級距。

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程度，是真正的符合長者需求食物。

「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」、「活躍老化」願景。





校園新聞

首頁 文教新聞 校園新聞

營造阿蓮宜居區 嘉藥宣導銀髮健康飲食

用LINE傳送

E-Mail

列印

大

中

小

2021-11-24 瀏覽人數：168



記者：黃雅娟

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。

營造阿蓮宜居區 嘉藥宣導銀髮健康飲食



2021-11-24



圖說：嘉藥師生到阿蓮地區宣導銀髮健康飲食。（嘉南藥理大學提供）

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，二十四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，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。

藥高福系兼生科系范晉嘉教授，二十四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。

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，搭配度小月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，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。

創新育成中心陳師瑩主任表示，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，這次活動以食安五環、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。【記者黃鐘毅 / 台南報導】



圖說：長輩利用筷子檢測豆乾、豆花、板豆腐、嫩豆腐的軟嫩度。（嘉南藥理大學提供）

營造阿蓮宜居區 嘉藥宣導銀髮健康飲食



▲長輩利用筷子檢測豆乾、豆花、板豆腐、嫩豆腐的軟嫩度。(嘉藥提供)

視傳媒記者蔡清欽 / 台南報導

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。



▲嘉藥高福系范晉嘉教授介紹食品安全知識。(嘉藥提供)

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。



▲嘉藥食品系陳佳慧教授介紹如何利用簡易工具測試食物的軟嫩。(嘉藥提供)

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。



▲嘉藥師生到阿蓮地區宣導銀髮健康飲食。(嘉藥提供)

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。



NEWS ★★★★★

嘉藥與阿蓮社區發展協會合作 宣導銀髮健康飲食

2021/11/24 陳遍綠 621

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，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。



▲過程中同學與長者互動聊天，拉近彼此間的距離並學習與長輩相處。

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。



▲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，並將成品送給參與長者帶回家做紀念。

”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。