誌上 講座 第7回

> 深い。初日に、小生の「免疫 バランスとメタボ」の話を聴

> > 学的に行うと共に、このツア

ーで最も大きなウエイトを占

最も苦労したのがこの一美味 トキャンプin夕張の準備で

しくて、かつカロリーの少な

加者のメタボチェックを医科

裏話をすれば、メタボビー

当に予想外の感動でした」と

勝線の車中ではヨガの指導を

丁寧な食事と運動に関する個

はその結果をもとに、今後の 別指導が行われた。参加者に

ててもらい、3カ月後にもう

「食、運動」の生活目標を立

める食事調査、指導を藤女子

大学講師で管理栄養士の

いメニュー」の準備であった。

地になったことは非常に意義

花粉症疎開ツアーに続く、

理解してもらいながら、肥満 境を壊してきているかを十分 疫、内分泌」からなる体内環 の中で如何に人が「神経、免 いてもらい、現代の生活様式

健康指導士による健康に良い

その後、野田隆弘スポーツ

ジュールで道内外から14名が る観光」の第2段としてメタ トラベルが実施した。10月8 ボビートキャンプin夕張を ポートセンターが企画、東武 国内で初めてNPOイムノサ 食育をからめた「健康を考え ,10日までの2泊3日のスケ

このツアーの目的は、 忙しく、ストレスフルな

かを認識してもらい、その上 の体内環境が乱れてきている で、それを是正する最良の方 現代の生活環境で如何に自分

海

光 北 常生活の改善が大切なことを 専門家の指導のもとで気づい を帰宅後も野菜中心の食事や てもらい、その「意識改革」 法は食と運動を中心とした日 適度な運動の「行動改革」に

観

者にこの「意識改革と行動改 結びつけることである。参加 みならず、生活習慣病の予防 道の新たな観光戦略になるの ができれば、本ツアーは北海 繋がる壮大なプロジェクトと ならびに国の医療費削減にも を介した国民健康寿命の増進 の切っ掛けを与えること

政赤字のスリム化や地域住 剣に取り組む夕張が第一回の 欠となるが、財政破綻して財 メタボビートキャンプの開催 に関するインフラ整備が不可 は医の倫理や、医科学的根拠 特に老人医療、福祉に真 センターで血液検査を行い参 らった。村上医師の夕張医療 スクも高まることを知っても 染症に罹りやすく発ガンのリ 性が鈍り、免疫力が低下、感 によりレプチンに対する反応

大のイベントとなる美味しい

には、メタボ対策ツアーの最

が三田村講師によってなされ

ものを食べながらの食事指導

健康を考える観光の展開に

IMMUNO

RESORT

北海道の「健康を考える観光」拠点づくりを目指したイムノリゾート構想

## ズム発展の新たな挑戦 1) ボビートキャンプ in 夕張

孝司 西村

よるヨガ指導も行われた。食

ウオーキング指導や渡辺氏に

はず、メタボ対策ツアーとい

バトルがあった。それもその の各シェフと三田村講師との 夕張ホテルマウントレースイ

事前に、メタボがどうのよう

ーの発展はない。やはり、

してしまっては今後このツア

え、見窄らしい精進料理を出





2日目には、自分で掘った

活習慣、運動調査をみて、三

な切り口を北海道から発信で

り、それは北海道の観光の発

る。

ットで提案する価値は十分あ いることを北海道洞爺湖サミ

最終日には、食事調査や生

第では観光をツールとしたメ

れたと考える。今後の展開次 本ツアーの目的は十分達成さ

る観光の枠組みづくりをして の改善を目指した健康を考え 道が世界に警鐘し、体内環境 供たちが危ない。これを北海 康、特に人類の将来を担う子 内環境が破壊され、ヒトの健

展のみならず、

問に対し全員が挙手、「意識

改革から行動改革を」という

いますか?」という小生の質

生活を変えていこうと思って











我が国初のメタボ対策

スしながらたたき込んだ。夜 の豆知識を体と頭にリラック 入浴法、生活習慣等について 気にならなければ気にしな 教授が講演をおこなった。病 のための食事について三田村 師の講話、また、メタボ対策 原因になるかについて村上医 泉浴について北大、大塚吉則 講師、メタボ対策のための温 食事バランス、運動量、 である。 シェフは目を白黒させたよう を開発しなければいけない。 ンセプトを満たしたメニュー ないの?」という逆方向のコ めで、こんなにカロリーは少 があって、調味料や油は少な かかわらず、「こんなに美味 康に良い野菜中心の料理にも しくて、こんなにボリューム

ですが、こんなに美味しい料 理を腹一杯食べられるとは本 策ですから料理は期待できな いだろうなーと諦めていたの ニューは参加者に「メタボ対 しかし、当日用意されたメ

この日から朝夕行われ、メタ よ」と親切な実践食事指導が ボ対策に良い食事バランスを 料理の取り方を三田村講師が に良い65~70Kカロリーの 行うようになっていた。まさ 事の品々を取るのを楽しんで 学び、最終日には野菜を中心 お肉を半分にすれば良いです れはちょっと多いので、この 示し、参加者一人一人に「こ 言わせるほど素晴らしいメニ ユーの数々が準備されまし に健康的なバランスのよい食 らウオーキングした。これで めにはほんの些細な日常生活 ることを学んでもらった。 のすばらしさやその維持のた 維持アドバイスを受け、健康 れ、夜には素晴らしいフレン 滝と紅葉の絶景を楽しみなが に気をつけることが肝心であ 親身な個人面談があり、健康 査結果をもとに村上医師との 日に行ったメタボチェック検 食事指導を受けた。また、初 チコース料理を楽しみながら 全員が日常のストレスを忘 受け、固い体をほぐし、夕張 滝上公園の吊り橋から雄大な

ガイモ、カボチャを調理、石 石炭を入れたストーブでジャ

⑦石狩市

地域の取組

としておなじみで、石狩 年近くサケ漁で栄えてき 市がその発祥の地です。 石狩は江戸時代から四百 その名も知れた「石狩 は北海道の郷土料理 するように として提供 ての鍋を た味噌仕立 「石狩鍋」

どの飲食店でも

本場

「石狩鍋」が食べられるように…

師料理として誕生したの たまちで、もともとは漁 た。全盛期の土日には千 なりまし

実施した「地域ブランド

かけ、すし店や居酒屋な

ど14店が同プロジェクト

土料理」部門で、石狩鍋 調査2006市版」の「郷

7日には地元のイベント

への参画を表明し、10月

みたい」料理として全国 が8人に1人が「食べて

で第5位にランクインし

まち復活」を宣言したと 会場において「石狩鍋の

がにわか食堂となっ したり、地元の漁家 ある主婦が鍋を提供 会場にして、心得の 寺院の広間や屋外を けでは間に合わず、 狩を訪れ、料理店だ 人余りの観光客が石 していたようです。 て団体客に鍋を提供

> 内で石狩鍋を提供する飲 ました。これを受け、市

> > ころです。

食店を倍増させる「石狩

かしその後、

市観光振興計画の重点プ

やタマネギを使い、 引き出すためにキャベツ

れています

会員の購読料は会費に含ま

観光のお問い合わせは

を入れ、野菜は、甘みを

に、中骨などの「あら」

サケの身のぶつ切り

本年3月に策定した石狩 鍋復活プロジェクト」を

田村博士と野田氏による懇切 が始まりといわれていま

で行われていた鮭の地引 代にかけて、石狩川河口 網漁を見物に訪れる観光 昭和20年代末から30年

客を相手に、 サケを使っ一

の経営コンサルタント会 はら」といった老舗など 土料理を出す店は次第に た。平成18年8月に東京 数店となっておりまし 減り、「金大亭」や「あい

社が、全国77市を対象に | ニューに加えるよう働き ているところです。 現在、復活運動を展開し ロジェクトに位置付け、 に、飲食店に石狩鍋をメ 入れる基盤づくりのため 市では、観光客を受け

一鍋」。石狩では、 けるのが本場の「石 引き出すために山椒をか 噌臭さを抑え、うま味を え、最後に魚の臭みや味 の具材が入り味噌を加 腐、 ツキコンニャクなど 、その発

石狩鍋復活プロジェクトを推進 も提供店を増やしていき 味をみなさまがたに堪能 も出店して、「石狩鍋」の たいと考えております。 していただきたいと思っ また、各イベント等に が食べられ 場「石狩鍋 食店でも本 く、どの飲 祥の地らし るよう今後

札幌市中央区北3条西7丁目1番地 緑苑ビル2階 ■北海道観光連盟 TEL (011) 231 - 0941 FAX 232 - 5064

●北海道さっぽろ「食と観光」情報館

札幌市北区北6条西4丁目JR札幌駅1階西通り北口 TEL (011) 213-5088 FAX 213-5089

■北海道経済部観光のくにづくり推進局 札幌市中央区北3条西6丁目 (011) 231 - 4111 (代) FAX 232-4120

命を現代社会の中でどうやっ の大きな提言になると考え て維持するかというスケール ・人類の健康寿 御研究所·免疫制御分野 教授、NPOイムノサポ ートセンター理事長 (北海道大学遺伝子病制 環境破壊と共に、今、ヒト体 繰り返し述べてきたように、 気候変動の問題を知らしめ、 平和賞を受賞した。「人間の 変動に関する政府間パネル」 きるかもしれない。 う受賞理由である。本連載で 対応策の土台を築いた」とい 活動によって引き起こされる (IPCC) と共にノーベル ゴア米前副大統領が

▶静内さくら大使

垣 稚 (新ひだか町 花さん

とを意識して今後、食や運動 る。最終日、「今回学んだこ が数カ月後に改善しているか

い、傾いた食事バランスの駒

一度参加者の食事調査を行

を藤女子大学で追跡調査をす



崎 山 舞由子さん 絵梨香さん

▼とかち青空レディ