



9月1日、野菜の日(8・31)の翌日、サッポロさくらんどうにおいて親子食育と免疫体験学習を開催した。小生が理事長を務めるNPOイムノサポートセンターが主催し、サッポロさくらんどうの共催、太陽北海道地域づくり財団並びに北海道観光連盟の後援によって行った。小生らがこの企画をイムノリゾート構

想の一環として実施した目的は2つある。それは(1)破綻した子供の体内環境改善(免疫バランス)の戦略としての取り組みと(2)北海道ヘルスツーリズム発展の基本インフラ整備のためである。7月、8月号の本紙上で説明したように、免疫という仕組みは子供たちをばい菌から守るために重要であるが、先進国では免疫バランスを含む体内環境が破綻し始め、今や多くの子供たちがアレルギー体質で、感染抵抗力が弱く、ヤワでキレやすい子供が増えてきている。体内環境の恒常性を担う免疫、神経、内分泌という3大システムが破綻してきている。その要因としては、(1)泥んこ遊びをしないクリーンライフ(ばい菌との共生がない)、(2)お袋の味がなくなり、袋の味になった(食生活の乱れ)、(3)お袋の味からとれた「お」が「しつけ」について「おしつけ」の多い環境にな

ったストレス社会の3つをあげた。しかし、この問題は、親が子と一緒に「食へる、遊ぶ、学ぶ、寝る」というような基本生活を楽しむながら子供に教える機会を多く持ち、地域社会が「ワールドで元氣な子育て」に必要なインフラを整備していけば

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

- 親子食育と免疫体験学習は
- (1) 破綻した子供の体内環境(免疫バランス)改善の基本戦略
- (2) 北海道ヘルスツーリズム発展の基本戦略

西村 孝司



解決できると思う。そのような取り組みの成功例として、「早寝 早起き、朝ごはん」「テレビゲームは駄目」運動を展開した桑原清四郎氏(元川口市東本郷小学校校長)の取り組みがある。PTAと小学校が一体となって「ゲームは一日15分まで」「夜は9時までに寝て、朝は6時半に起きる」「朝食を食べる」というような基本生活を楽しむながら子供に教える機会を多く持ち、地域社会が「ワールドで元氣な子育て」に必要なインフラを整備していけば

長)の取り組みがある。PTAと小学校が一体となって「ゲームは一日15分まで」「夜は9時までに寝て、朝は6時半に起きる」「朝食を食べる」というような基本生活を楽しむながら子供に教える機会を多く持ち、地域社会が「ワールドで元氣な子育て」に必要なインフラを整備していけば



親子の食育と免疫の体験学習



野菜レンジャー参加



これぞ食育真剣勝負!



私も皮むき上手よ!

果があることが科学的に示された。「科学的根拠に基づいた健康を考える観光」を提言した小生の大きな目的の1つとして、アレルギー体質に傾いた子供たちの免疫バランス(体内環境)改善を社会啓発し、そのために何か仕掛けたいと考えていただけに、桑原氏の取り組みは非常に興味深いものであった。そこで親子の食育と免疫の体験学習を実施することにした。当日、15組の3-6歳の子供とお父さん、お母さん(総勢39名)が参加

親は信じられないと驚くばかりであった。普段は絶対食べない野菜が少なくとも1、2個は入っている野菜カレーなのに、80%以上の子供は完食し、全く食べない子は一人もいなかった。野菜カレーを食べた後には、北大生と藤女子大生が演じる「免疫戦隊イムノレンジャー」と野菜レンジャーが協力してばい菌マンたちを撃退する劇を見て子供たちは楽しく、ばい菌を倒す免疫パワーの威力や野菜パワーが免疫戦隊をサポートするために大切

なアイテムであること学んだ。劇が終わった後、子供たちにはレンジャーたちと遊んでもらい、お母さんたちには、芝居の内容に沿って小学生の「免疫バランスと健康」日常の食生活の重要性」の話も聞いてもらった。野菜中心の食事が免疫バランスの改善に如何に重要か、また、日常の子供たちへの愛情、子育ての仕方が免疫バランスに大きな影響を与えることを知ってもらい、お母さんやお父さんの子供への接し方によって子供の体内環境が大きく左右さ

れることを学んでもらった。この間、舞台裏では、子供たちが寄ってたかつて、ばい菌マンたちだけにパンチをしていたらしいので、子供たちはイムノレンジャーと野菜レンジャーが正義の味方であることと十分理解したようであった。子供には全く非はない。子供を野菜嫌いにしてしまった環境に問題がありそうである。親たちが体験学習で学んだことを、日常生活に取り入れ、母性を中心にした愛情深い、真の食育、子育てを父性と連携して展開できるかどうか

かにある。子供の体内環境改善を目指した取り組みは、家庭内だけでは無理であり、保育園、幼稚園、小学校などの教育機関、さらには地域、行政が一体となり実施して初めて成果があるものと考えられる。北海道は健康に良い食材が豊富であり、科学的根拠や理論に基づいた食育活動を提言、実践する最高の舞台である。体内環境の改善を目指した食育や元氣な子育て環境の構築は北海道がリーダーシップをとって行うべき取り組み

であり、それは北海道の基盤産業である第一次産業の活性化や、NPOイムノサポートセンターがこれから展開しようとしている食育を含めた北海道ヘルスツーリズム発展の重要な戦略になる。今回はその例としての10月8・9・10日に実施されるメタボビートキャンペーン夕張について紹介したい。

調査の場所や内容により答えの変化はあります。17年度には1万5千泊だった結果が、18年度には、2万6千泊を超え大幅な外国人観光客が訪れた事がわかりました。豊富な自然や景観、

調査の場所や内容により答えの変化はあります。17年度には1万5千泊だった結果が、18年度には、2万6千泊を超え大幅な外国人観光客が訪れた事がわかりました。豊富な自然や景観、

地域の取組 富良野市

富良野市では、平成17年度、市役所、商工会議



調査を行いました。フィードバック事業の冬季国際交流実験イベントのデータ収集解析、オープンカフェ実験イベントの基本計画策定、外国人客満足度調査を、ハード面・ソフト面の調整を行いながら調査を進めました。

調査の場所や内容により答えの変化はあります。17年度には1万5千泊だった結果が、18年度には、2万6千泊を超え大幅な外国人観光客が訪れた事がわかりました。豊富な自然や景観、

調査の場所や内容により答えの変化はあります。17年度には1万5千泊だった結果が、18年度には、2万6千泊を超え大幅な外国人観光客が訪れた事がわかりました。豊富な自然や景観、

調査の場所や内容により答えの変化はあります。17年度には1万5千泊だった結果が、18年度には、2万6千泊を超え大幅な外国人観光客が訪れた事がわかりました。豊富な自然や景観、



北海道観光連盟 札幌市中央区北3条西7丁目1番地 緑苑ビル2階 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つくり推進局 札幌市中央区北3条西6丁目 道庁8階 TEL (011) 231-4111 (代) FAX 232-4120

会員の購読料は会費に含まれています

松林 愛 弓さん (富良野市)

佐々木 明 香さん

藤田 めぐみさん (旭川地区)

真能 美香さん

土橋 いつかさ

観光のお問い合わせは