



花粉症疎開ツアーに続く、食育をからめた「健康を考えた観光」の第2段としてメタボビートキャンプin夕張を国内で初めてNPOイムノサポーターが企画、東武トラベルが実施した。10月8〜10日までの2泊3日のスケジュールで道内外から14名が参加した。

このツアーの目的は、便利で、忙しく、ストレスフルな現代の生活環境で如何に自分の体内環境が乱れてきているかを認識してもらい、その上で、それを是正する最良の方法は食と運動を中心とした日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てもらい、その「意識改革」を帰宅後も野菜中心の食事や適度な運動の「行動改革」に結びつけることである。参加者にこの「意識改革と行動改革」の切っ掛けを与えることができれば、本ツアーは北海道の新たな観光戦略になるのみならず、生活習慣病の予防を介した国民健康寿命の増進ならびに国の医療費削減にも繋がる壮大なプロジェクトとなる。

健康を考える観光の展開には医の倫理や、医学的根拠に関するインフラ整備が不可欠となるが、財政破綻して財政赤字のスリム化や地域住民、特に老人医療、福祉に真剣に取り組む夕張が第一回のメタボビートキャンプの開催

地になったことは非常に意義深い。初日に、小生の「免疫バランスとメタボ」の話も聞いてもらい、現代の生活様式の中で如何に人が「神経、免疫、内分泌」からなる体内環境を壊しているかを十分理解してもらいながら、肥満

西村 孝司

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

北海道ヘルツリズム発展の新たな挑戦 メタボビートキャンプ in 夕張



によりレプレンに対する反応性が鈍り、免疫力が低下、感染症に罹りやすく発がんのリスクも高まることを知ってもらった。村上医師の夕張医療センターで血液検査を行い、参

加者のメタボチェックを医学的に行うと共に、このツアーで最も大きなウエイトを占める食事調査、指導を藤女子大学講師で管理栄養士の三田村理恵子博士が行った。

その後、野田隆弘スポーツ健康指導士による健康に良いウォーキング指導や渡辺氏によるヨガ指導も行われた。食事前に、メタボがどのような病気にして起こりという病気の

原因になるかについて村上医師の講話、また、メタボ対策のための食事について三田村講師、メタボ対策のための温泉浴について北大、大塚吉則教授が講演をおこなった。病

気にならないければ気がしない、食事バランス、運動量、入浴法、生活習慣等についての豆知識を体と頭にリフレッシュしながらたまたみ込んだ。夜には、メタボ対策ツアーの最大のイベントとなる美味しいものを食べるが、この食事指導が三田村講師によってなされ

裏話をすれば、メタボビートキャンプin夕張の準備でも最も苦労したのがこの「美味しくて、かつカロリーの少ないメニュー」の準備であった。夕張ホテルマウントレースの各シェフと三田村講師との

は、メタボ対策ツアーといえ、見窄らしい精進料理を出してしまつては今後このツアーの発展はない。やはり、健

当に予想外の感動でした」と言わせるほど素晴らしいメニューの数々が準備されました。ピュッフェ形式で、健康に良い650〜700Kカロリーの料理の取り方を三田村講師が示し、参加者一人一人に「これはちょっと多いので、このお肉を半分にすれば良いですよ」と親切な実践食事指導がこの日から朝夕行われ、メタボ対策に良い食事バランスを学び、最終日には野菜を中心

に健康なバランスのよい食事の品々を取るのを楽しんで行うようになっていた。まさに意識改革である。

2日目は、自分で掘った石炭を入れたストロブでジャガイモ、カボチャを調理、石

勝線の車中ではヨガの指導を受け、固い体をほぐし、夕張滝上公園の吊り橋から雄大な滝と紅葉の絶景を楽しみながらウォーキングした。これで全員が日常のストレスを忘れ、夜には素晴らしいフレンドリースーツを着たままに、この日から朝夕行われ、メタボ対策に良い食事バランスを学び、最終日には野菜を中心

健康に良い野菜中心の料理にもかかわらず、「こんなに美味しくて、こんなにボリュームがあつて、調味料や油は少なめで、こんなにカロリーは少ないの？」という逆方向のコメントを満したメニューを開発しなければいけない。シェフは目を白黒させたようである。

しかし、当日用意されたメニューは参加者に「メタボ対策ですから料理は期待できないだろう」と諦めていたの

が、こんなに美味しい料理を腹一杯食べられるとは本

丁寧な食事と運動に関する個別指導が行われた。参加者にはその結果をもとに、今後の「食、運動」の生活目標を立ててもらい、3カ月後にもう一度参加者の食事調査を行い、傾いた食事バランスの駒が数カ月後に改善しているかを藤女子大学で追跡調査をする。最終日、「今回学んだことを意識して今後、食や運動生活を変えていこうと思つて

「石狩鍋」として提供するようにになりまし

が、昭和20年代末から30年代にかけて、石狩川河口で行われていた鮭の地引網漁を見物に訪れる観光客を相手に、サケを使つた味噌仕立

土料理を出す店は次第に減り、「金大亭」や「あいほら」といった老舗など数店となつておりました。平成18年8月に東京の経営コンサルタント会社、全国779市を対象に

「石狩鍋」が食べられるように…

実施した「地域ブランド調査2006市版」の「郷土料理」部門で、石狩鍋が8人に1人が「食べてみたい」料理として全国で第5位にランクインしました。これを受け、市内で石狩鍋を提供する飲食店を倍増させる「石狩鍋復活プロジェクト」を本年3月に策定した石狩市観光振興計画の重点プ

ロジエクトに位置付け、現在、復活運動を展開しているところとす。

市では、観光客を受け入れる基盤づくりのために、飲食店に石狩鍋をメニューに加えるよう働き

腐、ツキコンニャクなどの具材が入り味噌を加え、最後に魚の臭みや味噌臭を抑え、うま味を引き出すために山椒を加えるのが本場の「石狩鍋」。石狩では、その発祥の地らしく、どの飲食店でも本場「石狩鍋」が食べられるよう今後

も提供店を増やしていきたいと考えております。また、各イベント等にも出店して、「石狩鍋」の味をみなさまがたに堪能していただきたいと思つて

く、どの飲食店でも本場「石狩鍋」が食べられるよう今後

も提供店を増やしていきたいと考えております。また、各イベント等にも出店して、「石狩鍋」の味をみなさまがたに堪能していただきたいと思つて

も提供店を増やしていきたいと考えております。また、各イベント等にも出店して、「石狩鍋」の味をみなさまがたに堪能していただきたいと思つて

も提供店を増やしていきたいと考えております。また、各イベント等にも出店して、「石狩鍋」の味をみなさまがたに堪能していただきたいと思つて

も提供店を増やしていきたいと考えております。また、各イベント等にも出店して、「石狩鍋」の味をみなさまがたに堪能していただきたいと思つて

も提供店を増やしていきたいと考えております。また、各イベント等にも出店して、「石狩鍋」の味をみなさまがたに堪能していただきたいと思つて

も提供店を増やしていきたいと考えております。また、各イベント等にも出店して、「石狩鍋」の味をみなさまがたに堪能していただきたいと思つて

も提供店を増やしていきたいと考えております。また、各イベント等にも出店して、「石狩鍋」の味をみなさまがたに堪能していただきたいと思つて

観光のお問い合わせは

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づくり推進局 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



静内さくら大使 (新ひだか町) 神垣 雅 花さん

かち青空レディ (帯広市) 長崎 舞由子さん 長崎 絵梨香さん

会員の購読料は会費に含まれて