

糖尿病や血糖値が気になる方へ 産学官連携による健康づくりの旅

ウェルネスの旅

伊勢志摩国立公園にある鳥羽の離島ならではの資源を生かし、

産学官連携で共同研究を重ねて実現した「ウェルネスの旅」。

糖尿病や、生活習慣病が気になる人々が安心して参加できることで注目を集めている。

今回は、弊社研究員が実際に参加した実体験とともにご紹介する。

文=地域調査部 服部 正興



体験記

私は一昨年6月に糖尿病の宣告を受け、
昨年4月からこのツアーに参加し、
今回が2度目の参加です。

ウェルネスの旅とは

「ウェルネス」とは身体も心も健康になることです。このウェルネスの旅は、「糖尿病や血糖値が気になる方」がそんな「ウェルネス」を目指して旅をする健康ツアーです。

三重大学の医師や、管理栄養士など専門家の方々の講演会が聴けたり、アドバイスを受けられることが特長で、運動面では、地域の景観や歴史・文化を楽しみながらのウォーキング等を行います。

食事は、管理栄養士が監修した地元の新鮮な海産物が中心で、生活習慣病・糖尿病・高血圧などが気になる人でも、カロリーや内容を気にすることなく食事を楽しむことができます。

今回で第10回目となるこの旅は、地域の活性化、地産地消、誘客などの目的から立ち上げたもので、リピーターも多く、毎回様々なバリエーションの旅を楽しむことができます。よう企画されています。

離島振興として取り組み

このツアーは、離島振興を模索する鳥羽市に三重大学が協力し、

郷土料理とウォーキングの調査研究を行ったことがきっかけです。ここから三重大学医学部との連携が進展し、本ツアーを創出しました。

三重大学では、02年ごろから大学の研究機能を地域の課題解決や産業支援に生かす産学連携を推進しており、04年に鳥羽市と協力協定を結びました。

その際、鳥羽市が期待した協力の一つが「離島振興」でした。

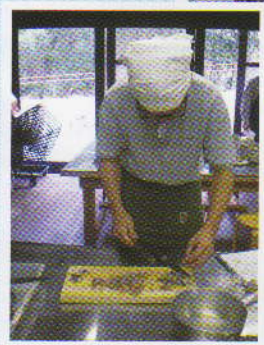
一方この時、鳥羽市では、「なんとか離島に付加価値をつけて観光客を誘致できないか」と模索する中、島の各団体の協力を得て、島の母ちゃんたちの手で島の旅をプロデュースする「島の旅推進協議会」が発足しました。

そして、この島の旅推進協議会と共に、島の資源と三重大学のノウハウを組み合わせた健康づくりの旅「島人がもてなすウェルネスの旅」が生まれたのです。

また、08年には、地域産業資源活用事業としての認定を国より受けました。地域が抱える課題に、産学官民で取り組み、健康づくりを観光資源とする先駆的な取り組みとして評価されました。



1日目



調理実習

メニュー5品分のヘルシー料理

これだけの品数がありながら、説明とともに手際よく調理していく様子は実に芸術的です。他のグループに比べて遅れているというプレッシャーのもと、焦りがミスを生み、チームの皆様の足を引っ張ることに…。しかし、先生方や寛大なチームの皆様のおかげで何とか完成し、途中の失敗の割には美味しくできました。

スケジュール

第1日目

- 10:00 鳥羽駅集合
バスで「海の博物館」へ移動
- 10:45 中桐なおみ先生の調理実演・説明
- 11:50 調理実習・昼食
- 13:00 「海の博物館」見学
- 14:00 講演会／矢野裕先生
「糖尿病と生活習慣について」
- 15:00 講演会／岩田 加壽子先生
「今からでも遅くないチェンジ食習慣」
- 17:40 定期船で神島に移動
- 18:45 夕食

第2日目

- 7:30 朝食
- 8:30 フリータイム
(潮騒ノンストップウォーキング、
脳トレ、軽体操、魚釣り)
- 11:35 鳥羽宿泊組が合流
- 11:45 昼食
- 12:45 潮騒ウォーキング
- 14:45 ウォーキング後の休憩
- 15:40 定期船で鳥羽へ
- 16:35 佐田浜港着、解散

1日目

● 調理実習

20名ほどの参加者が、鳥羽駅に集合し、バスで「海の博物館」に向かいます。今回のツアーでは、初めての試みとして、第1日目の昼食が調理実習となっています。

到着後間もなく、伊勢学園伊勢調理製菓専門学校調理教授の中桐なおみ先生が、実演しながらメニューの説明をしました。

今回のメニューはワカメの寒天寄せ、さわらのおぼろご飯、鯛のカルパッチョ、あらめのじゃこ炒り煮、くず打ち牡蠣のすまし汁の5点。ウエルネスの旅の食事は「健康的」であることはもちろん、採れたての新鮮な海の幸―つまり地元食材中心であり、且つ美味しいにこだわっています。このメニュー5品食べとお腹はいっぱいになりましたが、なんと、たったの550Kcalとは驚きです。

● 講演会

昼食後、「海の博物館」を見学して、健康に関する講演会です。今回は三重大学教授の糖尿病内分沁内科の矢野裕先生から「糖尿病

と生活習慣について」学びました。

フルーツダイエットや黒酢ダイエットなど注目度の高い、各種ダイエット法の紹介がありました。各種単品ダイエット法は栄養バランス上問題がある可能性があり、朝食抜きダイエットやプチ断食ダイエットは3食キチンと採る原則に反しているなど、ダイエットにはらむ注意点を伺いました。

さらに、三重大学医学部附属病院栄養管理部栄養管理室長の岩田加壽子先生の「今からでも遅くないチェンジ食習慣」では、メタボリックシンドロームの原因となる飽和脂肪酸が、動物性脂肪に特に多く含まれているなど、食習慣に関する考慮するポイントについてお話しがありました。

● 離島ツアー・神島

今回のツアーは鳥羽宿泊コースと、神島宿泊コースに分かれています。私が選んだ神島コースはウエルネスの旅ではお馴染みの「山海荘」での宿泊で、島の方々にアットホームな雰囲気でも迎えてもらいました。

2日目

専門家の監修のもと提供されて

神島

答志島

鳥羽市

三重県



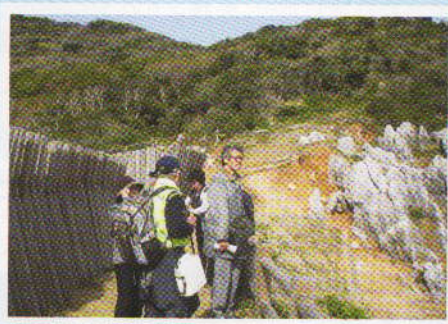
2日目

潮騒ウォーキング



潮騒ウォーキングが終わり、定期船で鳥羽の佐田浜港で解散。鳥羽名物「とばーがー」をお土産に持って帰る仲間たちを羨ましいと思いつきながら、帰途につきました。

●参加者として●
このツアーに参加して体重が約1キロ減り、BMI数値に大変効果がありました。「お腹の弛みは気持の弛み」です。やはり定期的にこのようなツアーに参加することが大幸だと思いました。



講演会

糖尿病と生活習慣について

私の親友の「バター」、「牛脂」、「豚脂」に飽和脂肪酸が多く含まれているとの悲しいお話しでした。また、528Kcalの「皮付き鳥もも」は、あの美味しい皮が何と244Kcalもあるそうです

神島へ!

講演会の後、定期船で神島に渡り、鯛しゃぶしゃぶ、たこわさ、ぐれのポワレなど8品691Kcalの夕食の後、慣れない調理実習のためかハードスポーツ後のような疲れを感じてすぐに就寝。

いる朝食(自家製干物、茎ワカメのつくだ煮、出し巻き卵など9品496Kcal)の後は、フリータイムを利用し、単独で潮騒ウォーキングを行いました。急な傾斜や、神社の長い階段などハードな箇所もありますが、景色が美しく、自然の豊かさを感じることができました。

それから、脳トレゲーム・軽体操に参加してリラックスした後、鳥羽宿泊組が合流し、昼食(タコ飯、カサゴの漁師汁、ワカメの酢の物、小松菜とイカのごま和えの4品445Kcal)です。

昼食後は、午前のコースをゆつくりとガイドさんに案内して頂き再度、ウォーキング。

コースの各ポイントで、吉永小百合さんや山口百恵さんなどの名女優が映画「潮騒」のロケをした様子を説明して頂きました。

ガイドの説明では10月の神島が素晴らしく、あざみの花が咲き乱れ、アサギマダラという蝶が乱舞する様子が人気とのことでした。

また同じ時期に、鷹の二種でサンバという鳥が70〜80羽の群れで飛び、多くの観光客が訪れるとのことです。

楽しみながら健康を考える

本ツアーは「みえメデイカルバレープロジェクト」※1の支援もあり、現在の形態となっています。中高年層を狙った健康づくりを旅に取り込むベルスツーリズムの潜在市場は4兆円※2を超えるともいわれていますが、参入したものの、きめ細かなケアができていない撤退した大手もあるようです。

ウエルネスの旅が長続きしているのは、専門の先生方の講演、ヘルシーメニューやウォーキングという企画が魅力的なだけではありません。

今回の調理実習に見られるように常に新たな試みにチャレンジする外、定期的に「ウエルネスかわら版」などの健康情報誌を提供したり、スタッフや旅行先の方々の参加者ひとりひとりに対する、心のこもったおもてなしが参加者側も感じ取ることができるからでしょう。

※1 みえメデイカルバレープロジェクト
有機的なネットワーク(産業クラスター)を核にして、次代を担う医療・健康・福祉産業の創出と集積を目指す取り組み。平成14年度から、大学・研究機関・企業などのポテンシャルを活用し、研究開発・人材育成、知的財産活用、パイオニア創出、さらに立地の優位性を生かした企業誘致などの施策を、産学官民が一体となり積極的に展開している。

※2 推計: JTBヘルスツーリズム研究所