

健康長寿の まちを目指して

るもいコホートピア構想



るもいコホートピア構想

「コホートピアが目指す健康長寿のまちづくりその⑤」

「健康産業創出への期待」

健康志向の高まりとともに、食品や食材が持つ機能（体を健康にする力）に注目が集まっています。

北海道の優れた素材を活かし、食材の機能を明らかにして、健康に効果のある食品開発に、期待が寄せられているところです。

留萌地域にも、数の子をはじめ、ヒラメ、タコ、エビ、かぼちゃ、さらには低たんぱくで高品質なお米など、豊富な機能性食材、加工食品が多く、科学的なアプローチからの付加価値をつけ、ブランドアップに繋げる取り組みを考えています。



食品の健康効果を明らかにするために、科学的な検証は重要な研究です。食品が持つ機能成分が実際に、「からだ」にどのような効果をもたらすかを検証するため★「ヒト介入試験」という研究を通して、効果を実証することが大変重要であり、広く全国各地で取り組まれています。

るもいコホートピアでは、研究者、医療機関、行政、住民が連携し、安全で、高品質かつ、市民にも企業にも、良くわかる食品の効果試験を、留萌の地から発進することにより、新たな健康産業創出への道を開きたいと考えています。

食品・食材のもつ効能	
数の子	EPA・DHA (動脈硬化を防ぐ)
ひらめ	ビタミンB ₂ (老化防止)
タコ・エビ	タウリン (コレステロールを下げる)
かぼちゃ	ビタミンB ₁ (神経機能の正常保持)
低たんぱく米	低グリテリン (腎臓病食に有用)

★ヒト介入試験

食材や食品の機能性について、実際にからだへの健康効果を明らかにする研究

「ふまねっと体験会」

高齢者の認知症予防や歩行機能改善に効果的な運動プログラム「ふまねっと」が、留萌で初めて皆さんに披露され、約50人の市民の皆さんが、実際にふまねっと運動を体験しました。

サポーターの指導により、50センチ四方のマス目のネットを踏まないように歩くといった、ルールは単純ですが、実際は頭を使うので、そう単純にはいかない面白さが魅力です。

留萌にもふまねっとの輪が広がり、町内会、仲間とを築しめるような取り組みを考えていきたいと思います。



「都市と農村の交流」

9月5日、るもい健康の駅を利用して2つのイベントが行われました。



ひとつは、健康の駅を出発して、藤山の中尾農園まで約10キロのサイクリングを行った後、「農園カフェ」で新鮮な野菜サラダや米粉パンなどのヘルシーランチを楽しむ「健康の駅発藤山農園行き」。

もうひとつは、厨房、健康サロンで留萌産の新鮮な素材を使って、親子で「タコスづくり」を楽しみながら、農村で採れた食材の素晴らしさを実感する「親子フードマガジン」。

前者は、「フィールドるもい」後者は、「るもいフードマガジン」がそれぞれ企画され、参加した皆さんは、農村との距離が近づいたことでしょう。

健康の駅では、施設を有効活用して、「食と健康」の観点から豊かな大地の恵みを実感できるよう、皆さんの活動を後押ししていききたいと考えています。



農園カフェ



親子フードマガジン