

かみしま  
神島

とうししま  
答志島

行ってきました!



# 糖尿病や血糖値が気になる方必見!! 「ウェルネスの旅 2009 春」 ウェルネスの旅体験レポート

島人のもてなしが嬉しい答志島。三島由紀夫の小説「潮騒」の舞台となった神島。ウォーキング、カロリー計算されたお食事、健康講演会……楽しみながら健康づくりができるツアーに参加しました。

三重県

1日目

#

船で答志島へ渡り、ウォーキングを楽しみました。狭い路地がとても魅力的な答志地区を島の母ちゃんたちが案内してくれて、島人の生活を身近に感じることができました。海女小屋での食事、糖尿病が専門の住田先生の講義もあり、大満足の1日目。宿泊は答志島、神島のいずれかを選択することができ、私は答志島を選びました。

wellness tour 2009  
in  
答志島



ウェルネスの旅  
2009春

開催日 / 1泊2日  
4/11(土)~12(日)

1朝食・2昼食・1夕食付き  
大人お1人様 26,800円

ゆっくりしたペースで、無理せず歴史ウォーキング。目的地の富士見の丘では、素晴らしい絶景が、私たちを待っていてくれました。



海女小屋での食事は、ボリュームたっぷりの海の幸で大満足。自然の恵みをいただいていることを実感しました。



2日目

神島へ渡り神島宿泊コースのみんなと合流して、管理栄養士の松本先生から「楽しい食事方法について」レクチャーを受けました。糖尿病患者にとって切実な「食べる」ことについてしっかり学習しました。レクチャーのあとは、潮騒ウォーキング。吉永小百合や山口百恵がロケを行った神島をぐるっと一周してきました。



もちろん昼食も、カロリー計算バッチリ!

昼食メニュー	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分	食物繊維
わかめの酢の物	31	1	0.6	6.5	0.4	1.2
カサゴの煮付け	112	16	0.3	10.4	1.1	0.5
たご飯(160g)	289	7.4	2.4	56.4	0.8	1.2
吸い物	6	0.7	0.1	1	1	0.4
合計	438	25.1	3.4	74.3	3.3	3.3

(kcal)

同行のドクターが  
糖尿病について講義

このツアーの魅力は、何といても専門家の先生が同行すること。三重大学のドクターによる生活習慣病の話、管理栄養士の先生が監修されたお食事をお楽しみいただけます。このツアーは、自然豊かな答志島・神島を歩くこと、新鮮な海の幸を安心して召し上がっていただくこと、健康になることを目的としています。

観光資源を生かした「ウェルネスの旅」の独自性が評価され、2008年12月に国より地域産業資源活用事業としての認定を受けました。中部地区における第1号の観光案件です。



三重大学 住田先生の講義風景



管理栄養士 松本先生の講義風景

体験後記

1日目の海女小屋での食事で、「こんなに魚が美味しいなんて!」と大感激。1日目は住田先生、2日目は松本先生のお話で、中でも「毎日アンパンをたった1/4個5年間食べ続けると体重が20kg増える」との内容が衝撃的でした。

美味しいものを食べて、ためになる話が聞けて、観光ができてこの値段はお得だと思います。しかし、4食連続で魚を食べるのは人生53年で初めての経験で、帰宅後の夕食に肉を見たとき、涙が出そうになりました。

こんな感想ではまだまだだめですね。次回も都合がつけば参加します!

ちなみに…体重: -1.2kg、BMI: -0.37という結果でした。

M・H

見どころいっぱい  
観光スポットと離島の暮らしを堪能しました。



みなさんの健康の向上のために、県の特徴を活かした「健康ツーリズム」の活動に取り組んでいます。



健康ツーリズムって何?

健康ツーリズムとは、地域特性を活用し、食事や運動をうまく組み合わせることで健康回復・増進をめざす旅行です。

三重県では、今回ご紹介したウェルネスの旅と、グルメディカルツアー(右記参照)を開催しています。

健康ツーリズムのよさは?

健康ツーリズムのよさは、健康回復・増進が楽しめるところにあります。また、そのとき限りではなく、病気・運動・食事などに関して旅行中に得た専門知識を日常生活で活かせることも大きなメリットです。疾患ごとのツアーでは、知識だけでなく、同じ病気と闘う仲間を得られる方も少なくありません。

なぜ、三重県ですすめているの?

三重県は、豊かな自然と伊勢志摩や熊野古道などの全国的に有名な観光地をもち、これまでもたくさんの方が訪れています。今、そこに「健康」というキーワードを組み合わせることで、参加者の健康向上と新しい観光産業による地域の活性化を図ります。

ウェルネスの旅以外にも  
様々なツアー・研究会があります。

グルメディカルツアー

C型肝炎患者とその家族の方を対象に、グルメとして楽しめる治療食(鉄制限食)と専門家のセミナーを受ける旅の企画で、県内の観光ホテル、専門医、三重大学、同大学附属病院などが協力しています。

健康ツーリズム研究会[みえメディカル研究会]

上記のようなツアーを材料に、旅行会社・旅館と自治体とのかわりを深めていく研究をしています。健康ツーリズムセミナーを兼ねている回は、一般の方々も気軽に参加できるような内容で、参加費は無料です。

みなさまの参加  
お待ちしております



次回ウェルネスの旅の  
ご案内

「ウェルネスの旅2009秋」

開催予定日 / 10/4(日)~5(月)  
1泊2日

1朝食・2昼食・1夕食付き  
大人お1人様 26,800円

春と同様に、鳥羽の離島を巡る旅です

お申し込み・お問い合わせは

いとしの旅舎

(株)アーリー・バード

http://www.ebird.co.jp/itoshi/

E-mail info@ebird.co.jp

tel0596-20-0170 fax0596-20-0171