

半断食 目指せ健康

1日3回野菜ジュース

された。青森県内や岩手県北地方から男女10人が参加。温泉施設に3泊4日の日程で滞在しながら、健康意識の向上や食生活の改善を目指した。
(松原一茂)

五戸

五戸町の五戸まきば温泉で3～6日にわたり、野菜ジュースで「半断食」を実施する健康増進プログラム「メディカルファスティング」が開催

温泉に3泊4日 専門医が指導

東北産業(五戸町)が運営する同温泉の主催。八戸学院大や同社、医師の産学医連携で4月に発足させる予定の「北東北ウエルネス研究所」が監修した。プログラム全体の指導役は、八戸学院大・八戸学院短大地域連携研究センター客員研究員で抗加齢医学専門医の宮田恵医師が務め、参加者の体調チェックや健康講話などを担当した。参加者の1日3回の食事は、地場のリンゴやトマト、レモンなどを使った野菜・果物ジュース。3日目の夕食と最終日の朝食には胃腸を慣らすメニューとして、消化に良い玄米のおかゆや貝なしのみそ汁、キュウリの漬物が追加された。自由時間には温泉に入浴したり、酸素カプセルに入ったりして思い思いに過ごしたほか、近くのひばり

男女10人参加、減量効果も



野菜ジュースを飲む参加者

野公園で散歩やノルディックウォークなどを楽しんだ。八戸市の大畑千恵子さん(48)は「食べ物の成分や効

果的な運動の仕方を学べた」、同市の中島妙子さん(55)は「さまざまな企画を楽しみながら半断食ができた」とプログラムに満足した様子。男性で4～6kg、女性で2～3kgほどの減量効果があったという。洋野町の北村順さん(62)は「普段の生活でも食事や体を動かすことに気を付けて、健康を見直すきっかけにしたい」と話した。