



### 少し遠くの商店街へ

生活が便利になって  
いる現代、身近な場所  
さへあまり歩かなくな  
っています。ちょっと  
近くへ用足しするのにも  
車、日用品の調達も  
車で大型スーパーへ。  
何でもそろっている  
し、食事もフードコー  
トなどで楽に済ませら  
れます。旅行も新幹線  
乗ります。

目的地は、盛岡駅か  
ら一駅の青山駅。リュ  
ックサックを背負い降  
り立ち、駅近くの青山  
町商店街へ。八百屋に  
立ち寄ると、まさかこ  
こで購入できるとは！  
岩手県住田町の伝統  
野菜「住田れい菜」を  
見つけて感動します。

## からだに効く 歩く旅

や飛行機を使えば、あ  
っという間に遠くへ行  
けます。

普段は、『時短スタイ  
ル』で生活している  
私。気が付くとほとん  
ど足を使っています。  
ん。そこであえて車を使  
わず、徒歩でのんびり  
回る旅を思い立ちまし  
た。今回は、気負いの  
ない身近なローカル  
線のいわて銀河鉄道に

2袋購入してリュック  
サックに。次はお菓子  
屋に入ってみる。ばら  
売りの銘菓を2個だけ  
買ったけど、お店の人  
はにこやかに対応して  
くれました。

さらに歩くとパン屋  
さんが。ずっしりとし  
たライ麦パンを購入  
し、明日の朝食はサワ  
ークリームをのせてい  
ただこうと思いが

# 生活の一部に取り入れて



リュックサックを背負い、気負わない距離の旅へ

ら、時計を見ると既に  
50分がたっています。  
た。商品を吟味する、  
買い物に使った合計金  
額を暗算する。そし  
て購入した品は背中で  
ちよどいい荷物とな  
り、運動効率を高めて  
くれます。意外に思う  
かもしれないが、こ  
れが体と脳を活性化さ  
せるのです。

最近、心身が虚弱に  
なり、老衰へと進んで  
いる状態を指す「フレ  
イル症候群」が話題と  
なっています。読者に  
なっています。読者に

はなじみのない言葉だ  
と思えますが、動かな  
い↓筋力低下↓食欲低  
下↓低栄養↓虚弱↓引  
きこもり↓認知症にな  
っていくという図式  
です。

歩かない、動かない  
ことは不健康をつくる  
要因。足を使って日常  
品の買い物をしなが  
ら、生活の一部を小さ  
な旅として楽しむ健康  
法をお薦めします。後  
から健康がついてくる  
のです。

いわて銀河鉄道青山  
駅にある「びすところ銀  
河」で。地元食材を使  
用した週替わり野菜の  
健康定食が人気です。  
サラダバーも組み合わ  
せて、日頃の野菜不足  
をたっぷり補つのも良  
いでしょう。

「本日のテーマ野菜」  
は、春キャベツ。多品  
目を食べるようにとよ  
く言われますが、旬  
は、それぞれの野菜に  
栄養と機能が豊富に  
含まれる時期。毎日の  
副菜の中心を旬野菜に  
すれば、年間を通じて  
かなりたくさん種類の  
野菜を食べることに  
なります。それにお財  
布にも優しい。

.....  
八戸学院地域連携セ  
ンター客員教授、北東  
北ウエルネス研究所所  
長の宮田恵さんが、地  
域の食や自然を楽しみ  
ながら「歩くこと」で  
からだに効く小さな旅  
をシリーズで提案しま  
す。

※毎月1回掲載