

旅産業

地域資源を活かした
新しい観光を考える

実践講座

vol.14

好評! 「アンチエイジングモニターツアー」

最近「アンチエイジング」という言葉をよく耳にしませんか。「老化予防」、「若返り」とも訳され、女性層を中心に大きなブームになっています。

そこで、「アンチエイジング食」を科学的に実証し提供している順天堂大学の白澤卓二教授のプロデュースによる、森林セラピー（森林浴）にアンチエイジング食を組み合わせたアンチエイジングモニターツアー「デトックスと若返りの旅」を開催しました。



首都圏から女性を中心に約20名の参加をいただき、計6食のアンチエイジング食と大自然の中の森林浴を満喫され、大好評を博しました。この結果を踏まえて、今後地場産の農産物を使用したアンチエイジング食をメニューに加えた森林セラピーツアーを、年間を通じて開催していきたい考えです。

ワンポイント「アンチエイジング」クッキング

老化の進行は食事によって食い止めることができます。そこで今回は、若さを保つアンチエイジング食の食材の1つをご紹介します。

●ブロッコリー

アンチエイジング食材として最初に注目すべきがブロッコリーなど色の濃い野菜です。老化を促進する活性酸素から体を守る作用のある栄養素、ビタミンA・C・E・ファイトケミカル（※）を豊富に含みます。例えばブロッコリーには約200種類ものファイトケミカルが含まれており、まさに老化防止の王様といえます。

寒い冬には、スープや味噌汁に沢山の野菜を入れて摂取してみたいかがでしょうか。
（※ファイトケミカル=植物や果物が持っている薬用成分）



△七色野菜と豆のスープ

■出典：順天堂大学 白澤卓二教授 著
「ずっと若く生きる食べ方」

■お問い合わせ先

市役所観光課旅産業係 ☎62-3111 内線233

美術館情報

長谷川青澄・宮沢鉄夫・佐藤武造など、郷土出身またはゆかりのある美術家の主に絵画作品を展示しています。

⑥ 宮沢鉄夫 作
「俗」(1950年、紙本彩色)



- 入館料：大人300円、市内の小・中学生は入館無料（引率、同伴者を含む）
- 開館時間：午前9:00～午後5:00（入館は午後4:30まで）
- 休館日：毎週月曜日
- ※年末年始は12月29日から1月3日まで休館させていただきます。
- 飯山市美術館 ☎62-1501

利融通情報 ~不用品の交換~

◆譲ります（無料）

☞ベッドマット（シングル）① ☞ハイベッド① ☞チャイルドシート①

◆譲ります（有料）

☞自転車（26インチ）①

◆譲ってください（無料）

☞車載拡声器① ☞箱膳④ ☞絵本（何冊でも）☞チャイルドシート（新生児用）①

◆譲ってください（有料でも可）

☞除雪機（20馬力以上）① ☞エンジンチェーンソー①
☞冷蔵庫①

※希望される方は、生活環境室（電話62-3111内線192）までご連絡ください（掲載期間は6か月間です）。掲載の品物の登録者をご紹介しますので、当事者間で交渉してください。なお、品物の引き渡しに生じた問題は当事者間で解決してください。

編集後記

▼食の文化祭の取材に行ってきた。最後に行われた試食コーナーに並べられていた郷土食は、十数種類。食べたことがない料理も多く、私も試食してみたところ、どれもヘルシーでおいしいものばかりでした。と私が言わなくてもご存知ですよ。自分自身、また食生活を見直したいと感じました。▼優秀賞を受賞した飯山市のふるさとCM。毎年制作してくれる「ちーむこまあしやる」の皆さんはじめ、私たち市民にとっても飯山のアスパラを知ってもらう機会となり、うれしいニュースですね。作品はA B Nホームページで見ることが出来ます。最後に出てくる男性の表情が味わい深いです。二ノ宮