



東大和ライフスタイルラボ

Higashiyamato Lifestyle Lab

令和5年2月発行通信



こんな風になれたら良いな、
をみんなで考える

“東大和ライフスタイルラボ”は市民の皆さんが主役となり、
「こんな風になれたらいいな」を考える場です。

右の図のようなしくみで、地域住民を中心に行政・大学・企業
から様々な人が集まり、アイデアや知識を持ち寄って市民の皆さん
のよりよいライフスタイルの実現を目的として活動しています。

また、ここで得た知見やアイデアをさらに共有・展開すること
で、地域全体の健幸に繋がることを目指しています。

東大和ライフスタイルラボでは、まず「腸内環境」に着目し、
令和2年度から3年間「快腸プロジェクト」を進めてきました。



東大和市と東京大学未来ビジョン研究センター
との協定連携時の写真（令和元年5月28日）

東大和市が「健幸都市」づくりを目指し、取り組んでいる健康寿命
延伸を実現させるための、重要な取組となっています。

この取組は、東大和市と
東京大学未来ビジョン研
究センター・未来社会共
創センターが新しいライ
フスタイルと健康づくり
の創生を目的に締結した
連携協定に基づき、実施
しています。また、東大

オンラインによる「東大和ライフスタイルラボ」
に関する講演会を動画配信しています。

右のQRコードを読み込んでいただくと、
市の動画配信チャンネルから動画配信に
よる講演を視聴することができます。



テーマ：健幸とリビングラボ

講師：東京大学未来ビジョン研究センター 客員教授

東京工業大学 環境・社会理工学院 教授

仙石 慎太郎 氏

テーマは「快腸」

令和元年に実施したアンケートやライフスタイルラボの説明会を通して、東大和市の子育て世代のママ達には腸内環境改善のニーズがあることが分かりました。そこで東大和ライフスタイルラボの第一弾として「快腸プロジェクト」のワークショップを令和2年6月よりスタートしました。

例えば

みんなで企画する

子どもの便秘が気になるけど偏食で野菜を食べてくれない…

みんなでアイデアを出す

野菜を食べてもらうために細かく刻んでみる！

食物繊維が多いおやつがある！

さらに改善する！

食物繊維が多いおやつはうちの子には効き目がなかった…それなら食物繊維が多い飲み物はどうだろう？

試しにやってみる

野菜を細かく刻むのは大変だからカット野菜も使ってみた！

食物繊維が多いおやつを買ってみた！

このアイデア他の人にもシェアしたいな…!



令和2年度の取組



既存のアプリや手帳などを実際に見ながら便の記録方法をみんなで考えました。

子どもや自分、家族のおなかの悩みを共有することで、たくさんの気づきがありました。



全8回のワークショップは1冊のレポートになりました！



令和2年度は子どもの便中の短鎖脂肪酸の簡易検査と腸内細菌叢の検査をしました。

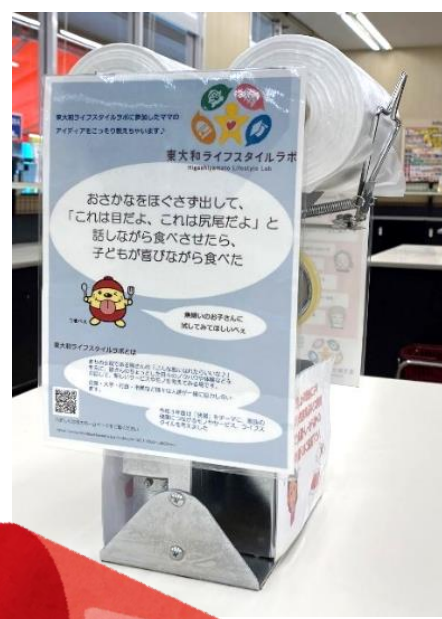


令和3年度の取組

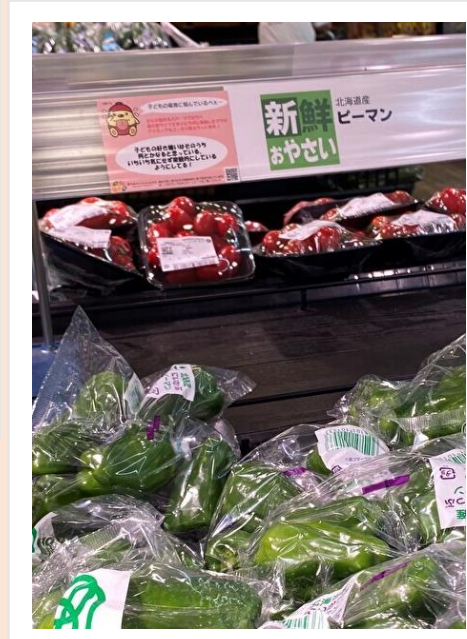


令和3年度のテーマは「食物繊維」。実際に売られている商品の食物繊維量をパッケージで確認し、多い順に並べてみました。

地元の野菜で作られた野菜パウダー(粉末)を実際に手に取って、食物繊維の摂り方について考えました。



ワークショップで出たアイデアや発見は市内スーパーに掲示してもらいました!



令和4年度の取組



令和4年度は前期と後期に分け、前期は子育て世代のパパ・ママと、後期は65歳以上のシニア世代のみなさんとワークショップを行っています。



私の快腸宣言! フレイル予防のゴールデンメニューを考えよう!

食生活(1食分)	総量	糖質	脂質	夕食
メニュー名				
糖質				
脂質				
糖質				
脂質				

私のタンパク質目標摂取量: 1EBSV (75g) → 3×1食あたりV → 75g

私の食物繊維目標摂取量: 1EBSV (75g) → 3×1食あたりV → 75g

市民の皆様にお伝えしたいこと

～生活に取り入れていきましょう～

- ☆ よいうんちか確認する
- ☆ 発酵食品を食べる
- ☆ 食物繊維をとる
- ☆ 食品成分表を確認する

快腸生活に役立ちます



東大和市健幸都市宣言

東大和市は、多摩湖のほとり、自然と文化に恵まれたまちです。平和な世の中で、だれもが自分らしく、豊かな人生をいきいきとおくることがわたしたちの願いです。一人ひとりが協力して、限りある命を大切に、わたしたちは健康で幸せに暮らせるまちを目指して、ここに東大和市を「健幸都市」とすることを宣言します。

- 1 楽しく運動を続け、身体のしなやかさ、たくましさ、機能を保ちます。
- 1 おいしく食べて、良好な身体を保つ食生活を実践します。
- 1 社会活動に参加し、世代をこえて人とふれあい、楽しく交流します。
- 1 健康状態を確認するため、すすんで健診を受けます。
- 1 ともに協力して、笑顔を大切に、喜びを受け止めながら生活します。

令和2年9月26日

関係者の皆様からのひとこと

「産・官・学・民」のいろいろな分野の方々が集まり、腸内環境などについて一緒に考えることで、健康寿命の延伸を目的とした新しい形のプロジェクトを進めることができました。ご参加・ご協力いただきました皆様、ありがとうございました。

東大和市では、引き続き、『健幸都市』の実現に向け、市民の皆様が生涯にわたり、いきいきと豊かな人生をおくることができるよう、すべての人の願いである「健康」と「幸せ」に着目したまちづくりを進め、健康寿命延伸のための各種取組を実施してまいります。

東大和市長 尾崎 保夫



健康や幸福など個人の状況や価値観にかかわる市場のニーズは多様性が高くかつ主観的で、いろいろな調査などでもきちんと把握することはとても難しく、ソリューションを提供する自治体や産業界では頭を悩ませているところでした。この3年間、東大和ライフスタイルラボのチャレンジは、市職員の意識の高さ、参加者の生活者目線の発言に支えられ、市民を主役とした産官学民の総合力によって世界標準の「健幸」の発信への糸口をつかめたでしょう。東京大学としてもこのような大変恵まれた状況の中で活動をご一緒できたことに感謝します。

東京大学未来ビジョン研究センターライフスタイルデザイン研究ユニット 共同代表・特任教授
一般社団法人未来社会共創センター 理事・ライフスタイル事業部門長 木村 廣道

令和4年度より東大和ライフスタイルラボ「快腸プロジェクト」を担当しています。各回への出席を通じて、お忙しいなか参加いただく市民の皆様、市役所の担当の方々の熱意を感じています。

また、毎回の道中で、住みやすそうな街並みを眺め、豊かな四季の移ろいを感じるのも密かな楽しみです。製品・サービスの担い手となるご協力の企業、私共の大学との連携を通じて、東大和から「健幸」を実践・発信する力添えを続けて参ります。

東京大学未来ビジョン研究センター 客員教授
東京工業大学 環境・社会理工学院 教授 仙石 慎太郎



私は記録係や進行係として参加しました。ラボでみなさまが一日一日を丁寧に暮らしてらっしゃる様子を、そして腸活への理解を深め日常に取り込もうとする姿勢を隣で感じられたことは、小学生の子を持つ私自身の暮らしを振り返る、改善する機会ともなりました。企業として参加した私でしたが今振り返ればみなさんと健幸活動に取り組むことができたと感じています。大変お疲れ様でした。そしてこれからも一緒に健幸を目指しましょう。

株式会社インテージヘルスケア マーケティング・インサイト事業部
古林 紀彦

約2年ライフスタイルラボに参加させていただきました。

月に一度、娘を1時間半ほど保育士さんにお預けして、ゆっくり腸活について同じ年代の子を持つママや専門の方とお話する時間は、子育てに役立つ知識を得られたり、リフレッシュにもなってとても有意義な時間でした。

ラボで教えていただいた野菜パウダーは、娘とのクッキーやパン作りの際に今でも活用させていただいています。ラボに参加してから、成分表で糖質や食物繊維を意識したり、自分の身体に合った食材だと検査で判明した玄米を取り入れたり健康を意識した選択ができるようになり、子育てに自信ができました。

ラボで出会った方々とはその後もお話しすることも多く、コロナ禍ですが気の合うママ友もできて、ラボに参加してよかったなと思っています。

まっすー&みれいちゃん



発行
東大和市立保健センター 東大和ライフスタイル
ラボホームページ
電話042(565)5211



東大和ライフスタイルラボ
Higashiyamato Lifestyle Lab

ロゴマークについて
東大和市の「市民（個人）」が、「産業」「行政（市役所）」「大学」と連携し、心と身体の「健幸」を向上させていくイメージを持つロゴマークとしました。