

# 北本 ウォーキング マップ

西口広場のサイン



84 北本ウォーキングマップ

94 北本ウォーキングマップサイン

95 西口広場のサイン

## MAP | 北本ウォーキングマップ

プロジェクトで調べてきた北本のまちの魅力を伝えるマップを制作しました。

西口広場から出発し、さまざまな名所をめぐるルートとなっています。

マップを片手に、北本を散歩してみませんか。

### 1 四季折々の風景を楽しめるまちです。



春 城ヶ谷堤



夏 北本自然観察公園



秋 北本自然観察公園

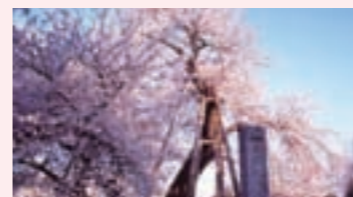


冬 阿弥陀堂

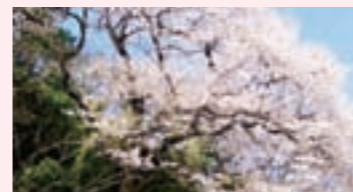
### 2 西口広場から荒川までは約2.5km。歩きたくなる大きさです。



### 3 みどころはまちにいっぱいあります。



石戸蒲ザクラ  
**7-C**  
国天然記念物で、「日本五大桜」のひとつです。樹齢約800年。



エドヒガンザクラ  
**5-C**  
市内で一番大きな桜です。樹齢約200年。



北本市役所・文化センター  
**2-F**  
文化センターは中央公民館と中央図書館からなる複合施設です。



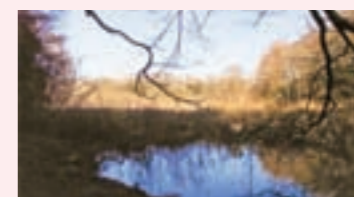
埼玉県自然学習センター  
**5-B**  
北本自然観察公園内の自然に関する学習施設です。



真福寺  
**3-E**  
「大師様」の名で親しまれている開基約600年の由緒ある古刹です。



高尾宮岡ふるさと緑の景観地  
**3-B**  
谷津と斜面林、湧水など貴重な自然が残る里山です。



一夜堤  
**6-B**  
石戸城跡と谷を隔てた東側の台地を結ぶ堤です。



北本市子供公園  
**5-B**  
各種遊具施設や児童館がある公園です。



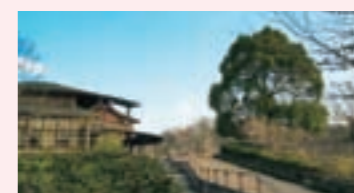
北本中央緑地  
**4-H**  
JR高崎線沿線でみられる唯一の雑木林です。



城ヶ谷堤  
**6-B**  
江戸時代に周囲の田畑を水害から守るために築かれた堤です。

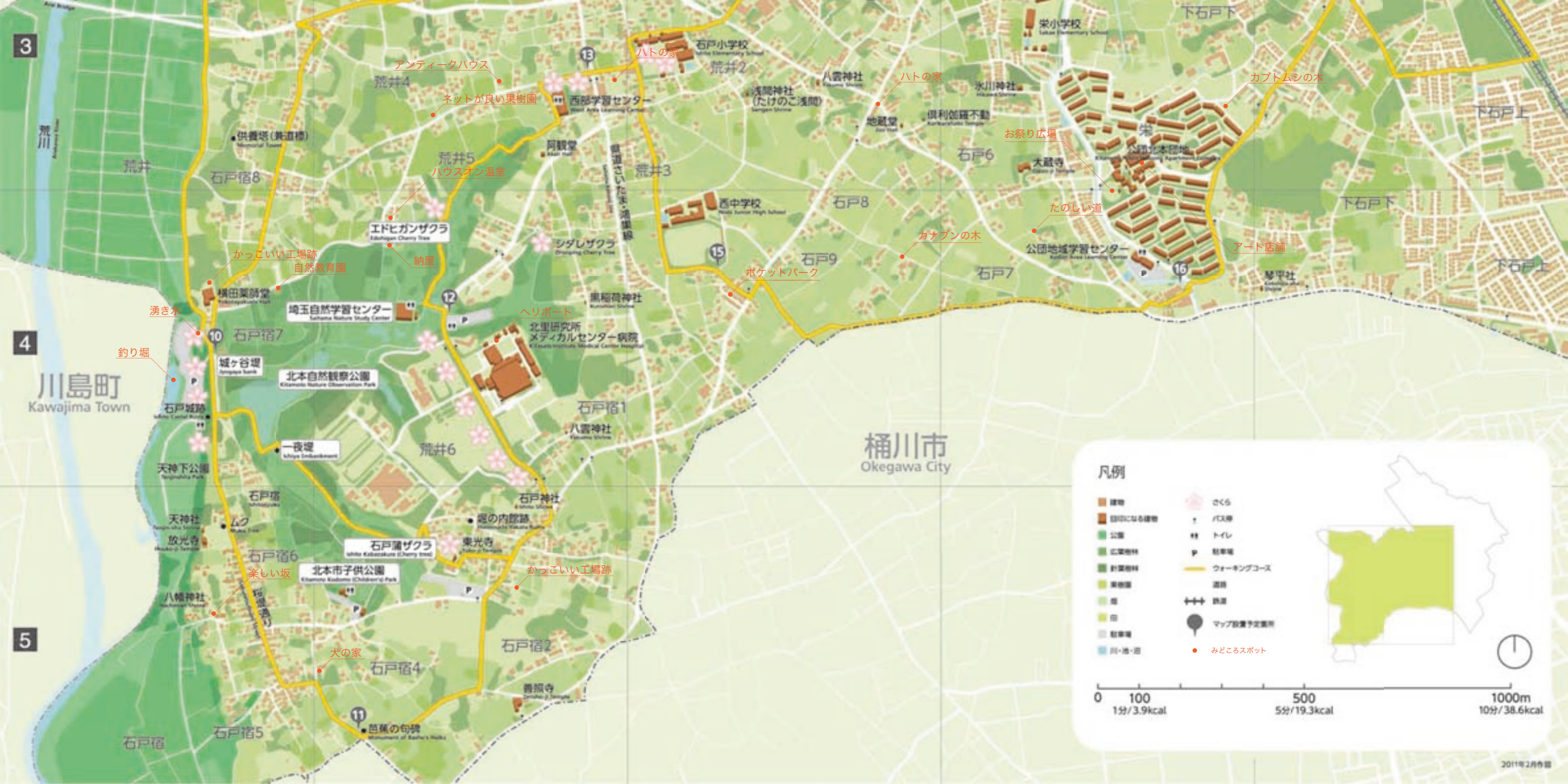


高尾さくら公園  
**3-B**  
全国から集められた30種約200本の桜公園です。



野外活動センター  
**3-B**  
自然のなかでの野外活動、体験学習を行う施設です。





3

4

5

川島町  
Kawajima Town

桶川市  
Okegawa City

凡例

- 建物
- 跡印になる建物
- 公園
- 広葉樹林
- 針葉樹林
- 果樹園
- 畑
- 田
- 駐車場
- 川・池・沼
- さくら
- バス停
- トイレ
- 駐車場
- ウォーキングコース
- 道路
- 鉄道
- マップ位置決定箇所
- みどころスポット

0 100 500 1000m  
1分/3.9kcal 5分/19.3kcal 10分/38.6kcal

## 食と健康

筑波大学大学院人間総合科学研究科准教授

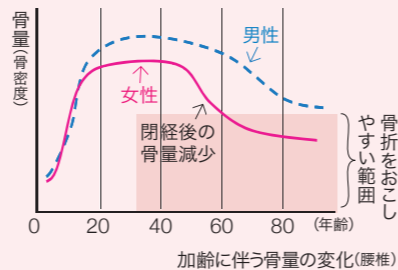
### 麻見直美

第1回まちづくり講座

第6回まちづくり講座



食と健康に関するまちづくり講座では、麻見直美准教授(筑波大学)から、栄養学の観点から、歩くことを食べることを組み合わせることが健康にとって重要で、ウォーキングマップに名所やルートとともに、距離やカロリーなどを表示する提案がありました。



第1回/第6回まちづくり講座

2009年4月5日/9月25日

### 「ウォーキングと食/食と健康とまちづくり」

本稿は2回に渡った食と健康に関する講義を抜粋しまとめました。

#### 現代人がかかえる骨の問題

今日はわたしの研究の主なテーマである「骨」にとって、運動と食がいかに大切であるかをお話したいと思います。昔と今では、運動と食べ物の関係が変わっています。かつては狩りや農作物をつくるなど、労働という運動をしなないと食べることができませんでした。けれども今は、運動しなくても食べ物が手に入るので、労働とは別に、健康のために運動しなければいけない状況です。

このように、現代人は運動する機会が減ったことで、理想的な骨量や骨密度を維持しにくくなっています。骨密度とは骨の密度のこと、骨量とは骨そのものの量のことです。骨量は加齢に伴って減少します。一般的に、20歳代前半までは骨が成長するので、骨量は上昇します。その後40歳代前半まで骨量は一定の値を保ちますが、50歳代に近づくと骨量の減少がはじまります。骨密度の低下も始まります。女性は50歳前後の閉経後数年間に、急激に骨密度が減少し、その後も加齢とともに減少します。男性も、女性ほど急

激な骨密度減少は見られませんが、50歳を過ぎるころから骨密度が徐々に減少します。

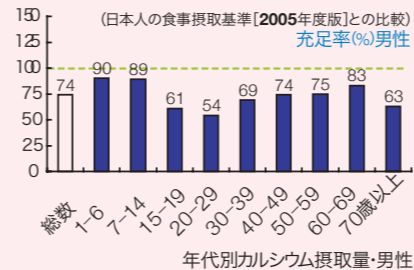
#### 骨の健康のために必要な栄養素

カルシウムの理想的な摂取量は、成人の場合一日あたり600mg程度(日本人の食事摂取基準2010年度版で、18歳以上では、推奨量が女性650-600mg、男性800-650mgとなりました。)ですが、現代人の食生活では国民健康栄養調査の結果をみると、平均で500mg強程しか摂取できていません。また、これは平均値なので、少ない人は300mg程度といったデータもあります。戦後急速にカルシウム摂取量は増加しましたが、その後約40年間横ばいで一度も摂取したい量を越えたことがありません。骨の形成には、まず、骨の材料であるタンパク質、カルシウム、リン、マグネシウムなどが重要です。さらに、骨の代謝(骨を形成したり破壊したりを繰り返す)にはビタミンK・A・C・Dなどが重要です。ビタミンDが足りないとクル病や骨軟化症を引き起こすことは良く知られています。他にも骨の代謝を行うためには、様々な栄養素やエネルギーなどが重要です。エネルギー摂取が不足すると骨の代謝も異常を起こします。また、脂肪、食物繊維、ナトリウム、カフェインなどは摂りすぎると骨代謝に悪影響を及ぼします。乳糖、MBP(ミルクベイスプロテイン)、イソフラボン、CPP(カゼインフォスホペプチド)などは、骨代謝に良い作用をもたらします。

このように、骨の健康のためには、カルシウムだけでなく、様々な栄養素を過不足なく充分に摂ることが求められます。

#### 年代毎のカルシウム摂取量と理想的な食生活

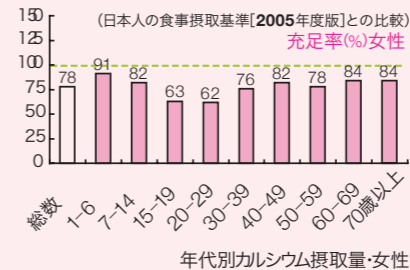
骨を健康に保つためには、それぞれの年代にあわせたカルシウムの摂取と運動をおこなう必要があります。発育期は、骨の強さが決まる時期です。この頃に骨に良い食生活を心がけなければ健康な骨は育ちません。平成20年度におこなわれた国民健康・栄養調査による年代別カルシウム摂取量をみると、1歳から14歳までのカルシウム充足状況は男女とも平均でみると80%前後です。他の年代よりも充足率が高いのは、学校給食で牛乳を摂取していることと、「こどもの食事はしっかり」と思っている家庭が多いためです。それでも100%には達していないので、より効果的な摂取が望めます。骨代謝に関係の深い様々な栄養素をカルシウムの摂取とともに配慮するなどの工夫が大切です。運動の効果が大きく出るのも発育期(とくに思春期)なので、しっかり体を動かすことも重要です。中学を卒業するころからカルシウムの摂取量は急に下がります。15歳から19歳、20歳から29歳では男女とも50-60%程度です。この年代は、家での食事が減り、不規則な食生活を送りがちになることが原因です。身体の成長が止ると骨量も増えにくいので、発育期から青年期のカルシウム



摂取が重要です。そして、その後は最大骨量を維持することを意識した食生活を送るべきです。

#### 骨の健康のために必要な運動

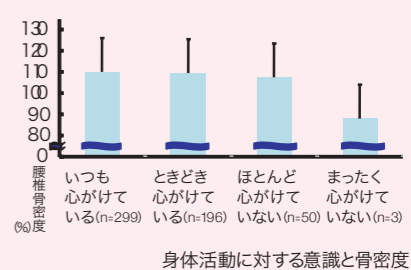
骨の健康を維持するためには栄養の他に運動と日光浴が必要です。閉経後の女性を対象に、温水プール浴を行ってもらい、プールで歩行運動をする人、しない人で骨量の変化を調べた実験データがあります。温水で運動を行ったのは身体への荷重負荷を和らげるためです。高齢の場合、膝や腰が痛いなどの問題を抱えていることが多いので、水中で運動することで、痛みを緩和することが出来るためです。継続的に歩行運動を行った人は、骨密度が生理的に減少する年齢であるにもかかわらず一年間で骨密度が1-2%ほど上昇しました。とくに、それまで運動の習慣がなかった人は、上昇がより顕著でした。一方、歩行運動を行わなかった人は、約1%骨密度が低下しました。また、最大酸素摂取量や大腿四頭筋力が高いほど、大腿骨の骨密度が高いというデータもあります。その他にも運動習慣の有無や、運動に対する意識の有無が、骨密度の値と明確な比例関係にあることも明らかです。では、実際にどのくらいの運動が必要かという、健康のためには週23エクササイズが目標といわれています。エクササイズとは運動量を分かりやすく捉えるための単位で、運動の種類によって1エクササイズに相当する時間が決



まっています。例えば、軽いジョギングやエアロビクスだと10分間、太極拳やラジオ体操だと15分間が1エクササイズに相当します。また、運動だけでなく様々な生活動作もエクササイズに換算できます。床掃除や洗車は20分間、階段の上り下りは10分間、重い荷物を運ぶのは7-8分間が1エクササイズに相当します。さらに骨の健康を考えた運動は、生活習慣病などの予防にもなります。

#### 北本の骨に良いものとまちづくりをつなげる

ここからは、北本のまちづくりと骨の問題を考えていきましょう。北本の骨の健康に良いものとして、特産品であるトマトを挙げることができます。近年、トマトに含まれるリコピンという色素が骨に良いことが分かってきました。というのも、人間の体内には呼吸の過程で活性酸素という分子が生まれます。そのほとんどは自然に消去されますが、余剰に活性酸素が生成されて、体内に存在すると、その活性酸素は身体に悪影響を及ぼします。その悪影響の一つが骨をこわす細胞を活性化することです。リコピンは活性酸素を消去する作用がある抗酸化物質です。βカロチンやビタミンEも抗酸化物質として知られていますが、リコピンの抗酸化作用はβカロチンの47倍、ビタミンEの100倍といわれています。トマトはリコピンを多く含むので、骨に良いといえます。



#### 現代人の食と健康からみた西口広場

このように、運動するからこそ、楽しく美味しく健康に食べ物を食べることができるともいえるので、食べることに運動をすることの関係の工夫がもめられています。

北本は自然が多く、ウォーキングをして楽しいまちです。楽しんで行うウォーキングは健康にはもちろんまちづくりにとっても有用です。例えば、地域の野菜を自分の足でとりに行く。北本名産トマトについても、様々な種類のトマトの入手先を記したマップなどがあれば、巡りたくなる。美味しいお店やお祭りなども歩ききっかけになるでしょう。つまり、ウォーキングは、健康とともに、北本の魅力的な場所や食、人と人のつながり、健康など様々な可能性をつくることになるのではないのでしょうか。

そういった観点から、西口広場を考えてみると、広場はウォーキングの出発地点です。まち歩きの情報も得られると良いですね。ウォーキングマップでは、運動量に応じた食べ物の情報もあると健康づくりに役立つでしょう。どれだけ歩くと団子が一本食べられるといった、歩行距離に応じたカロリー消費と組み合わせ、距離と美味しいものが合わせて書いてあると面白そうです。歩く人の目的にあわせたルートや、時間帯、季節別などの情報もあると良いでしょう。駅は1日に様々な人が使いますから、西口広場はそういった情報発信の場として適しているのではないかと思います。

## SIGN | 北本ウォーキングマップサイン

ウォーキングマップのためのサインです。

ルートにそって、広域看板、情報看板、道標の設置を計画しています。



## 広域看板

樹木とベンチなどとあわせて設置。  
ウォーキングの休憩スペースを  
提案しています。

## 道標

道の分岐や  
曲がり角に設置

## 情報看板

ウォーキングの目的地や  
交差点など設置

## SIGN | 西口広場のサイン

西口広場では、駅前広場のマップやルートマップ、まちの情報を提供するポスター掲示板や、駅の改札口から各乗降場までの道案内のサインを設けています。



## 方向記名サイン

## 場所記名サイン

## 総合案内板

北本らしい“顔”の駅前づくり実行委員会

**筑波大学貝島研究室**  
貝島桃代

**20年度プロジェクト担当**

李圭範  
土岐文乃  
吉岡優一  
吉田清人

**21年度プロジェクト担当**

桑原優  
鈴木康紘  
彌田徹  
藪谷祐介

**22年度プロジェクト担当**

岩田祐佳梨  
小泉祥典  
柴田岳  
山崎雅嗣

青木大和  
市瀬喬之  
金享幸  
牧奈歩

**東京工業大学塚本研究室**

塚本由晴

**ルートサイン計画担当**

梯誠  
野澤真佑

袁碩  
亀井聡  
小笹泉  
後藤弘旭  
坂根みなほ  
側嶋秀明  
高橋浩人  
千葉元生  
塚本兒子  
日高海渡  
宮城島崇人  
山田明子  
山道拓人

森司  
酒井貴充

**北本市**

政策推進課/産業振興課

生涯学習課/都市計画課/道路課

**埼玉県**

都市計画課

専門家

筑波大学

渡和由  
鈴木雅和  
麻見直美  
蓮見孝

**ほんぼり光環境計画**

角館政英

**アトリエ・ワン**

関本丹青  
千田友己

北本らしい“顔”の駅前づくりプロジェクト本

発行

著作・編集 — 北本らしい“顔”の駅前づくり実行委員会 | http://kitamotoekimae.seesaa.net/  
デザイン — 刈谷悠三+小原亘 /neucitora  
印刷・製本 — 吉原印刷株式会社  
発行 — 北本らしい“顔”の駅前づくり実行委員会  
発行日 — 2011年2月

発行

平成22年度まちづくり講座  
つかう会議協力

発行

– 北本あきんど塾 | http://www.kitamoto-tap.jp/akindo/index\_ak1.htm  
– きたもとイルミネーション実行委員会 | http://www.kkweb.co-site.jp/kitamoto\_illum/i/index.html  
– キタミン・ラボ舎 | http://kitamoto-arts.blogspot.com/  
– 北本高校 | http://www.kitamoto-h.spec.ed.jp/  
– KDP (キタモトデザインプロジェクト) | http://k-d-p.seesaa.net/  
– NPO法人 北本雑木林の会 | http://www2.tba.t-com.ne.jp/zoukibayashi/  
– 北本市農業青年会議所  
– 北本市まちづくり観光協会 | http://www.kitamoto.net/machikar/

発行

参考文献

**書籍**

p.6, 7, 54

– 柳毅/「森の詩——森の街北本を緑の郷へ」/アサヒ印刷株式会社/1987  
– 北本市教育委員会/「北本のむかしばなし」/ぎょうせい/1991  
– 北本市教育委員会/「雑木林のあるまち——目で見える北本の歴史」/ぎょうせい/1992  
– 北本市教育委員会/「北本のむかしといま」/ぎょうせい/1996  
– 北本市教育委員会/「北本市総年表」/中島プロセス/1996

p.10, 11

– 北本市/「北本市地域公共交通総合連携計画」

**地図**

p.36

– 「ゼンリン住宅地図 北本市 2007」/北本市全地図

**ホームページ**

p.32

– JR東日本旅客鉄道株式会社 | http://www.jreast.co.jp/passenger/index.html

発行

写真・図版提供

発行

p.8 写真上  
– 北本市教育委員会/「雑木林のあるまち——目で見える北本の歴史」/ぎょうせい/1992

p.9 写真1, 2, 3

– 国土地理院/「国土変遷アーカイブ空中写真閲覧」http://archive.gsi.go.jp/airphoto/index.html

p.40 北本市野菜直売所マップ

– 村田卓也

p.42 写真キュウリ、トマト、ブラム

– フリー素材 Hishino | http://www.s-hoshino.com/f\_photo/

p.42 写真ブドウ、ナン、サツマイモ、サトイモ、ハクサイ

– ゆんフリー写真素材集 | http://www.yunphoto.net

p.43 写真下

– 渡辺勇介



O

K

A