

Cyclingood

● 気持ちいい方へ、こぎだそう。| サイクリングッド | 016

Bike your way to well-being.

人生100年時代を
どう生きる？



100年時代に いま、やるべきこと。

日本人の寿命は延びる傾向。
人生100年時代に備え、
「健康に老いる」準備が必要に。

日本人の平均寿命は、ゆるやかに延び続けています。内閣府の発表では2060年には男性84・19年、女性が90・93年と見込まれ、世界的にもトップクラスの水準で高齢化が進むと予測されています。平均寿命が延びると同時に重要になるのが、健康で自立した生活を営める健康寿命を延ばすこと。人生100年時代が現実味を帯びてきた現在、健康づくりをはじめ、仕事や貯蓄、社会的な関わりなど、生きる上で不可欠なことについて100年単位で考え直す必要があります。うです。どんな風に高齢期を迎えたいか。どんな人生を送りたいか。その望む人生のベースになるのは、やはり「つねにやりたいことに取り組むための基本となる身体」ではないでしょうか。

私たちの身体は、加齢とともに変化していきます。若いうちは気づかない変化も、年齢を重ねて5年・10年のスパンで振り返れば大きく変わっていることに改めて気づかされます。衰えを感じる前に、いま出来る健康づくりに取り組んでおけば、100年時代を豊かに生きられる可能性が大いに高まるはず。自転車運動をはじめとする有酸素運動を生活に取り入れながら、「健康」という未来の自分への投資をはじめませんか。

想定される主な年代別身体変化

30代~ 仕事のプレッシャーなどで ストレスを抱えやすく。

厚生労働省の調査結果によると、ストレスを感じている人は30代・40代共に60%前後に。この年代のストレスの原因は「自分の仕事」が圧倒的に多く、仕事の重圧や人間関係などによってストレスを抱えがちな人が多いと言えます。

30~40代 代謝の低下等によって メタボな人が増加。

運動不足や加齢による代謝の低下などによって、男性は30代頃からメタボリックシンドロームの予備群及び強く疑われる人が増加。高血圧や糖尿病、高脂血症などにつながる「メタボ対策」は早めに行うことが必須です。

40代~ 慢性的な運動不足で ロコモ予備群に。

俊敏性や持久力、脚筋力などの「体力」は全般的に20代をピークに下降し、40代から大幅にダウンします。特に人の基本的な動きを支える脚筋力は早いうちから維持・向上することで「コケない身体」につながります。

50代~ 更年期症状で 不調を抱えやすく。

女性は閉経をきっかけに女性ホルモンが減少し、ほてりや身体の痛み、気分的な落ち込みなど個人差があるものの多様な更年期症状が現れます。自律神経に働きかける有酸素運動によって気分的なうつ状態を改善しやすいと言われています。

50~60代 血中コレステロールによる 心疾患リスクが向上。

狭心症・心筋梗塞などの心臓病は、動脈硬化によって血管が狭くなる、詰まる、血液が流れにくくなるという死に至る可能性の高い疾患です。加齢とともにリスクが高まる心疾患対策のひとつに、有酸素運動が有効だと考えられています。

70代~ 脳機能の低下により 認知症の発症に。

厚生労働省の調査によると、認知症の65~69歳での有病率は1.5%で以後5歳ごとに倍に増加し、85歳では27%に達するとも。脳の状態を良好に保つためには食習慣や運動習慣、対人接触などの社会性のある生活が有効だと言われています。





いまはじめれば、違いは歴然。

自転車運動で

100年時代を

生き抜く身体へ。

あなたは運動をしていますか？長い間「運動をしていない」という状況ではありませんか？不活動の期間が長くなるほど運動をはじめめるのが億劫になり、また年齢が高いほど運動効果を感じるまでに時間がかかるようになります。ぜひ人生における健康づくりという長期的な視点で、「いまできること」をはじめてください。

▼自転車通勤を取り入れ、ストレスに強くなる。

現代人はストレスを抱えがち。しかし高石先生によると「ストレスがあることによってそこから開放されるとき喜びにつながる」という考え方もあるようです。キツイことをやりきった後の達成感やリラククス度は高く、そのアップダウンを意欲的に取り込んでいくこともメンタルを強くする方法だそうです。また、日々のストレス解消には自転車運動が効果的という実験結果も。自転車通勤によって仕事とプライベートのオンオフの切り替えになり、ストレスをためにくい習慣につながるようです。

- ✓ 「ため息ばかり ついでに」
- ✓ 「オン・オフの切り替えが 苦手」

▼自転車運動で効率よく代謝改善。

30代を過ぎると運動不足や不規則な生活によって「太ってきた」と感じる人が増えます。健康診断でメタボ、メタボ予備群と言われたら、糖質・脂質代謝の異常が疑われ、中性脂肪や血糖値の改善が急務に。「運動習慣の無い人なら毎日30分意識的に早歩きをすれば」と高石先生。駅までの距離も運動機会と捉え、早歩きや自転車での毎日の運動を積み重ねることが大切です。

- ✓ 「太ってきた」
- ✓ 「メタボと 診断された」

▼負荷の強いベダリングで脚筋力を向上。

将来的な「寝たきり」にもつながる脚筋力の低下。最もわかりやすいサインはつまづくことが増えているかどうかです。高石先生のお話では「自転車運動は脚筋力の向上に効果的ですが平坦な道を走っているだけでは劇的な変化は期待できません。たとえば毎日4〜5%の勾配の坂を100m上ってみるだけでも脚筋力を強くする刺激となります」とのこと。脚筋力を鍛えるには室内では通常経験しない強さの運動が必要であり、運動後に筋肉の張りを感ずる程度の運動強度がロコモ対策に有効だそうです。

- ✓ 「よくつまづく」
- ✓ 「長い時間 歩けない」

▼交感神経・副交感神経への刺激が気分の落ち着きに。

50代頃から増えていく更年期症状。最近では女性だけでなく男性にも起こると考えられるようになり、心身ともに不調に悩まされる人が多いようです。更年期症状のひとつである気分の落ち込みやうつ状態を改善する方法のひとつに有酸素運動が挙げられます。

- ✓ 「閉経した」
- ✓ 「気分も身体も 不安定」

名古屋市立大学大学院 システム自然科学研究科 教授 高石 鉄雄



1960年生まれ。1988年神戸大学大学院卒。1989年名古屋市立大学大学院システム自然科学研究科教授。京都大学博士。運動生理学とバイオメカニクスを使って、自転車運動が健康づくりにもたらす効果を研究している。



自転車運動で
100年時代を
生き抜く身体へ。

▼自転車運動の強弱で、運動効率をアップ。

- ✓ 「血圧が高め」
心疾患を引き起こす要因である動脈硬化を予防するには、血中コレステロールを抑え「血液サラサラ」の状態にすることがひとつの方法です。自転車運動の場合、路面の変化などによって運動強度が変動し、心拍数をアップダウンさせやすい状態になります。
- ✓ 「血中コレステロール値が高い」
このような強弱のある運動を続けることで血流が増大し、血管の柔軟性が改善。また、血液の悪玉コレステロールや中性脂肪の減少にも貢献し、心疾患を引き起こす動脈硬化の予防につながります。

▼習慣的な運動プラス社会的な関わりも重要。

- ✓ 「認知症を予防したい」
近年、認知症の研究が急速に進んでいます。ウォーキングなどの有酸素運動による予防効果が各方面で認められているようです。高石先生は「まだ高齢期まで時間がある人にとって認知症に対する意識は低いでしょうが、運動だけでなく社会的な接触も認知症にならないための工夫のひとつだと思います」。自転車が出かけた先で人と会って話す、何らかの活動に参加するなどの社会性が重要だと考えれば、人とのつながりやコミュニティへの参画を早いうちから意識しておくことも必要です。
- ✓ 「脳機能を維持したい」
「もう運動できる年齢じゃない」

- ✓ 「体力に自信がない」
- ✓ 「もう運動できる年齢じゃない」

そんな意識と生活を変える、
E-BIKEの可能性。

▼身体を動かす機会を作り、
行動範囲を広げて
生きる意欲をアシスト。

高齢期に入ると、足腰の弱りや体力の低下を強く自覚するようになり、外出が億劫になって、身体を動かす機会が大幅に減っていく人が多くなります。また、身体が動く中高年世代であっても、運動習慣の無い状況が長く続いたことよって「もう運動できる身体じゃない」と、運動機会を自ら遮断してしまっているケースが考えられます。

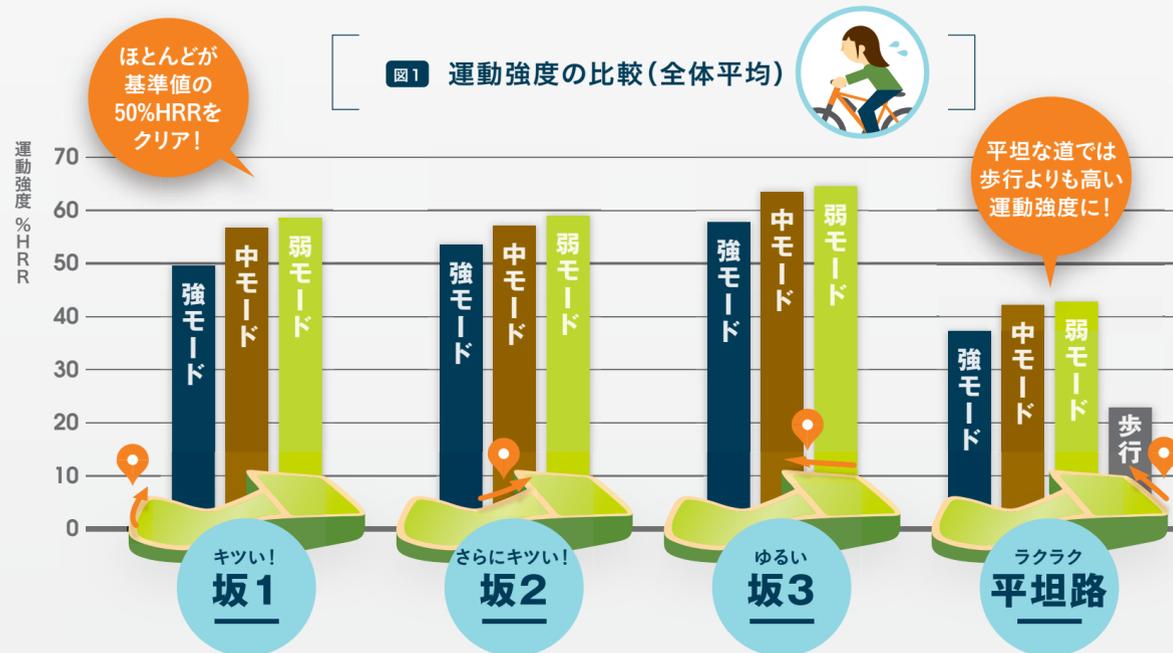
こうした人にとって、少しでも運動をはじめるときかけになり、

外に出てさまざまな体験と刺激を受ける生活へ変化していく一助となるのが、電動アシスト自転車（E-BIKE）です。これまでは軽快車タイプが主流でしたが、現在はスポーツタイプが登場し、より速く、自転車を軽快に楽しむことを可能にしています。動くうちは自分の足でしっかりと進む。でも自信がなければアシスト機能が頼ってもいい。そんな選択肢の広がり、生きる意欲までアシストしてくれるはずです。



電動アシスト自転車での走行は、「運動」になる？

電動アシスト自転車に乗ることはそのラクさから「運動になっていない」と思いがちですが、果たしてそうなのでしょうか。アシスト機能を使用した際の運動強度や下肢の筋活動の状況についての実験結果をご紹介します。



坂道でアシストモードを使っても健康づくりが見込める結果に。

次に確認するのは運動強度(図1)です。健康づくりの運動ガイドラインで提唱されている運動強度の基準値は50% HRR。前述のコースでアシストモードを使った際の運動強度を調べたところ、かなりの急勾配である坂1・2だけでなく、ゆるい勾配の坂3においてもほとんどが50% HRRを超える結果に。特に坂3を走行した際の運動強度が全般的に高く、アシストモードを使用しても健康づくりを維持できる強度に達していることがわかりました。次に筋活動(図2)では、勾配のキツイ坂の方が全体平均で筋活動が活発である結果に。この数値はスクワット時の太ももの筋活動を1.0とした時の比であり、坂1・2においてはどのアシストモードでもスクワット時とほぼ同等の筋活動が見られました。この実験結果から、電動アシスト自転車を使用しても健康づくりが見込める可能性が高いと予想されます。「電動だから運動にならない」とは言い切れず、運動しない人こそまずは運動をはじめきつかけとして利用する価値は大いにありそうです。

電動アシスト自転車実験の走行経路 (1周2.6km)



【被験者】
25歳から64歳までの健康な成人男女88名(男性69名+女性19名)

【実験内容】
小休止をはさみながら強モード(強)、標準モード(中)、オートエコモード(弱)を選択した状態で1周ずつ走行。走行中に心拍数と筋電図を測定。

2015年 名古屋市立大学、(株)ドコモ・バイクシェア、(株)シマノ共同調査より

電動アシスト自転車は運動にならない？ という疑問を実験で検証。

前ページで紹介したように、電動アシスト機能を搭載したスポーツバイクが新たなカテゴリーとして登場しています。サイクリングをしたいけれど体力に自信が無いという人への補助機能だけでなく、たとえばMTBで山を登るときに、アシスト機能を部分的に使って体力を保ちながら山道を楽しむということも可能になります。しかし、電動アシスト機能に頼ることに「運動にならないのでは？」という懸念があるのも事実。そこで都内で行われた実験結果を紹介します。

キツイ坂が2箇所、ゆるい坂1箇所が含まれる1周2.6kmのコースを、3種のアシストモードごとに1周して心拍数と筋活動を測定。まず運動のキツさを計る心拍数を全体平均で見ると、3つの坂全体で強モードを使うよりも中・弱モードで走る方が高い心拍数になっていました。さらに平坦な道では、歩行よりも自転車でアシストモードを使用する方がはるかに高い心拍数に。これはアシストモードを使った方が歩くよりもキツイ運動になっていることを表しています。



岡山県真庭市在住 森下太郎・桂子 ご夫妻

お二人共に生まれも育ちも岡山県。奥さんの桂子さんが体調不良に悩まされていたところ、真庭市が提供する自転車による健康づくりプログラムにモニターとして参加することになり、その影響でご主人も参加。これをきっかけに自転車の魅力を感じ、すっかり体調を戻された桂子さんは数十キロのサイクリングを先走できるまでになり、一方ご主人は時を制覇することが生活の楽しみとなるほど変化。同じ自転車好きであっても「一緒に走ることはほとんどないです(笑)」なのだそう。



不調で家にこもりがちな状況を変えたいという自転車への期待。

「若いときからほとんど運動経験がなかったんです。ここ数年はさらに体力がガクンと落ちて、原因不明の不調に悩まされ、運動をするなんてとんでもない状況でした」と振り返る桂子さん。検査をしても原因がわからず、全身にふりかかる不調に不安を抱いていたあるとき、真庭市の広報誌に目が留まったそうです。そこに書かれていたのは、自転車による健康づくりのモニター募集の記事。桂子さんの中で病院の先生からの「体力をつけなさい」という言葉がよみがえり、気がつけば「私でもできるかな？」と知人である健康推進



モニター期間終了。前の生活に戻っていいのかわからないという思いで自転車を購入。

一方、太郎さんは自転車に乗る機会を増やすために「田んぼの水を見

課のスタッフに相談していたそうです。「この頃の私にとって、自転車は近場を移動するものというイメージしかなく、部屋にこもりがちな状況を少しでも改善できればいいかという気持ちでした」と桂子さん。その頃ご主人は、「モニター参加が決まった桂子さんの話を聞いていくうちに次第に興味をもち、「妻が楽しみにしている姿に影響されて私も参加することにしました」とご夫婦での参加が決定。さそかし自転車運動の習慣がついて桂子さんがみるみる元気になられたのかと思いきや「体力がそもそも無いので、初回のみんなとのサイクリングには参加できませんでした。自転車に乗ると熱を出して寝込むことも多く、すぐに慣れたわけではなかったんです」と、前途多難なスタートだったそうです。



に行く500mほどの距離を自転車で行くように変え、次第に遠回りする習慣に変わりました。町の風景に発見があるのも魅力的で、自転車に乗る楽しさがわかるようになっていきました」と話します。こうしてモニター期間が過ぎ、いよいよ終了となったとき、お二人は「このまま自転車を返却して、以前の生活に戻ってしまっていたのかと思いはじめたそう。乗る楽しさをわかっていたこと、いま止めてしまったらもう再び乗るチャンスは無いだろうという思いが後押しし、モニター終了後にそれぞれ愛車となる自転車を購入。そう、この頃には桂子さんも少し体力を取り戻し、自転車に乗る機会が増えはじめていたそうです。現在お二人は、それぞれのスタイルで自転車のある生活を楽しま

います。モニター参加から1年半が過ぎ、桂子さんの不調はすっかり回復。森山のサイクリングロードを週に何度も走ったり、なんとしまなみ海道も自転車で走破されたのだとか、「自転車ならギア調整でそのときの状況に合わせて走れることも私に合っていると思います。さらに筋トレをするようになって体力が付き、体質も随分変わりました」と桂子さん。太郎さんは時を制覇することが日々の楽しみとなり、「もう自転車と付き合うことなど無いと思っていた人生に新しい楽しみができたことがうれしいと話します。不調を改善するきっかけに、そして人生に新しい楽しみをもたらすきっかけになった自転車の存在。長年住み慣れた真庭の風景が、また新鮮なものとしてお二人の目に映っているようです。

1現在も、自転車による健康づくりの活動に時間が合うときはOBとして参加。この日は川崎医療福祉大学の藤原先生による自重トレーニングにもトライ。2モニター終了後に購入した愛車。太郎さんはロードバイク、桂子さんはクロスバイクで、桂子さんの自転車には女性らしいかわいらしい装飾があちこちに。3サイクリングスタイルが異なるため、ご夫婦それぞれに時間をつくって走っているそう。桂子さんは「自転車を通じて一気に友人・知人が増えたこともとてもうれしい」と喜びの笑顔。4OBとしてサイクリングに参加するときは「ギアの使い方やスポーツバイク特有の乗り方は、初心者にはわからないので、ビギナーの視点で気づいたことをアドバイスするようにしています」と桂子さん。

WebもCheck! Cyclingood Webサイト「Social」で、森下ご夫妻が参加された岡山県真庭市の自転車による健康づくりの活動をご紹介します。2月に更新の予定です! ▶ cyclingood.shimano.co.jp



【現代自転車考】

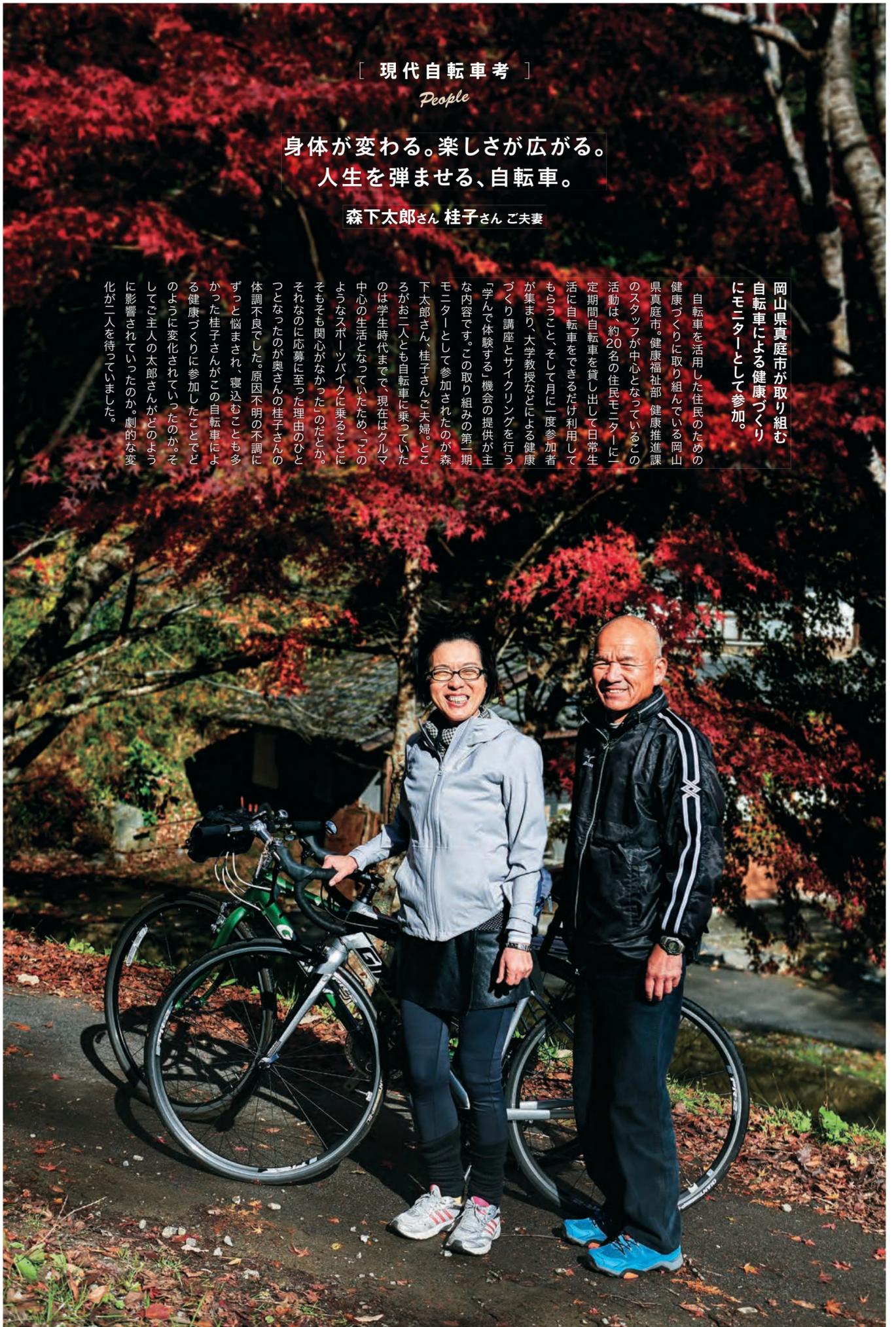
People

身体が変わる。楽しさが広がる。人生を弾ませる、自転車。

森下太郎さん 桂子さん ご夫妻

岡山県真庭市が取り組む自転車による健康づくりにモニターとして参加。

自転車を活用した住民のための健康づくりに取り組んでいる岡山県真庭市。健康福祉部健康推進課のスタッフが中心となっているこの活動は、約20名の住民モニターに一定期間自転車を貸し出して日常生活に自転車を貸し出して利用してもらったこと、そして月に一度参加者が集まり、大学教授などによる健康づくり講座とサイクリングを行う「学んで体験する」機会の提供が主な内容です。この取り組みの第一期モニターとして参加されたのが森下太郎さん、桂子さんご夫妻。ところがお二人も自転車に乗っていたのは学生時代までで、現在はクルマ中心の生活となっていたため、「このようなスポーツバイクに乗ることにそもそも関心がなかった」のだとか。それなのに応募に至った理由のひとつとなったのが奥さんの桂子さんの体調不良でした。原因不明の不調にずっと悩まされ、寝込むことも多かった桂子さんがこの自転車による健康づくりに参加したことでどのように変化されていったのか。そしてご主人の太郎さんがどのように影響されていったのか。劇的な変化が二人を待っていました。





ACTWITH
代表
岡本 健志さん

坂の多いこの町だからこそ、
スポーツバイクの楽しさを
地元の人に広げたい。



+αの掛け合わせで、
自転車の楽しさを人に、地域に届ける
Shop Report

カケル × SHOP
自転車 × PIZZA

カケル × SHOP 04
ACTWITH-BICYCLE and PIZZA
【大阪府:アクトウィズ バイシクル アンド ピザ】
〒586-0015
大阪府河内長野市本町5-10
メルバーユ1F A号
URL : <http://actwith.seesaa.net/>



1 自転車は主に「普段着で乗ってかっこいいもの」を独自の視点でセレクト。大阪狭山市の自転車メーカー「rockbikes」など「うちだから扱う意味のある自転車」のみを厳選。2 お店は河内長野市の閑静な住宅街に位置し、入り口そばの自転車ラックに並ぶいくつもの自転車が目を留める。3 友人だったシェフから受け継いだピザは、香ばしさが高まる天然酵母を使用。発酵に約1日かけるこだわりぶり。4 コーヒーを飲みながら待つお客さまと談笑しながら作業。この何気ないコミュニケーションも大事な時間。5 毎週日曜日は朝7時から希望者を募ってサイクリング、ROADの日とMTBの日を作り、河内長野周辺を走って10時の開店までに帰ってくる設定。6 河内長野市による「奥河内サイクリングガイド&マップ」の制作にも協力。

接客が好き。自転車が好き。さらにおもしろくしたいという思いからピザのあるお店に。

大手自転車販売店の店長経験をもつ岡本さんがこのお店をオープンしたのは2014年のこと。30歳になったら独立しようと考えていました。この夢をかなえたそのお店は、ピザを中心としたカフェ&自転車スタイル。なぜこのショップ形式に至ったのかをたずねてみると、「子どもの頃はMTBでよく山を走って遊んでいたのですが、成長するに従ってMTBから遠ざかりました。ところが自転車販売の仕事に携わるうちに、機械いじりが好きな性格であることと自転車が乗ったときのワクワクした気持ちやよみがえって、独立するならば自転車だと定まりました。カフェを併設したのは、当初ピザが得意なシェフ経験のある友人と一緒に店を出すことになったから。ただの自転車屋じゃおもしろくないという気持ちも強かったです」と岡本さん。もともと人と話して商品を売る接客業が好きだったこと、そして自転車のメカニックと乗る楽しさに夢中になったことが、このショップスタイルに結びついたようです。

楽しく走ることを大切に人が集まり、つながるリアルコミュニティの場に。

作業スペースの横にテーブルが並び壁面には新品の自転車が並ぶお店の構成。お客さまはテーブルでコーヒーを飲み、作業を行う岡本さんや他のお客さまと会話をしながら時間を過ごすケースが多いようです。自転車をはじめの人にとって最初は仲間を見つけていくものですが、「うちはお客さん同士自然と会話が弾み、今度一緒にサイクリングに行こう」とまとまることも多いです。よ」なのだとか。単なる飲食スペースとしてではなく、自転車を楽しむ人が集まれるリアルコミュニティとして活用されているようです。中にはピザがおいしいというウワサから「ピザを食べにきたのに自転車を買っていた」という稀有な(?)お客さまもいらっしやるそうです。

河内長野市が進める自転車まちへの活動にも積極的に参加。

岡本さんがお店を通じた自転車のコミュニティ作りを励む一方で注力されているのが地域活性への協力です。河内長野市は2017年に初めて自転車イベント「奥河内boon」を開催するなど自転車のまちづくりに取り組んでおり、これらの活動に岡本さんもスタッフとして積極的に参画されています。奥河内boon!では整備や点検などを担当しました。このような市の活動には他店さんとも力を合わせて一緒に盛り上げていきたいと考えています」と岡本さん。坂の多い河内長野市はともすると「自転車は使いにくい」と思われがちであることから、ペダリングの軽いスポーツバイクを地元の住民にもっと広げたいというのが岡本さんの思い。人と人をつなぎながら、自転車のまちへと進む市の活動を推し進めています。



MORAL

「走る」をもっと楽しく

乗せるときは子どもが先？ 荷物が先？
意外と知らない電動アシスト自転車の使い方。

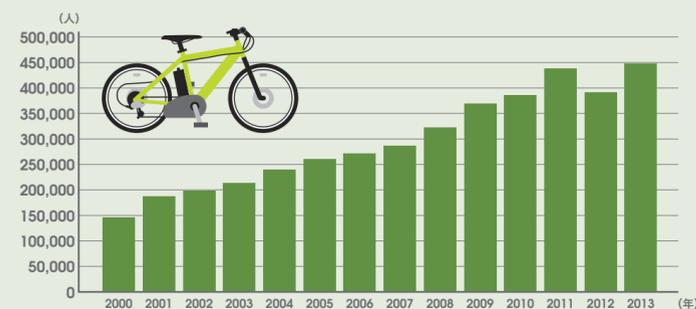


子どもや荷物を乗せて走りやすい電動アシスト自転車は、発売以降利用者が拡大し続けています。当初の製品に比べて充電時間が大幅に短縮される一方で走行距離が約2倍に伸び、自転車本体の軽量化も進んでいることが主に子どもをもつ親のニーズにマッチし、発売台数の伸びにつながっているようです。

利用者が増える一方で、「走り出すときやペダルを踏み込んだときに思いがけず加速する」「停車駐輪するときに重くてバランスを崩しやすい」という電動アシスト自転車ならではの悩みが生じやすくなっているため、改めて正しい使い方について説明します。

まず最初に電源を入れるときペダルに足を乗せていませんか？ 予期しない急発進を防ぐため、足の位置は両足を降ろした状態で電源を入れましょう。また買い物や荷物を入れた後、増えた荷物をハンドルに吊るすのもNG。危険な巻き込みを避けるためにもカゴに入れるかリュックなどで背負うようにしましょう。次に子どもと荷物を乗せるとき、どちらが先でしょうか？ また降ろすときはどちらが先でしょうか？ 答えは、乗せるときは「荷物が先」、降ろすときは「子どもが先」にすることです。電動アシスト自転車は走り始める分、より慎重な走行が必要になります。つい急いでしまうこともありますが、速さよりも安全な走行を一番に心がけましょう。

電動アシスト自転車利用者数の推移



提供・出典：(一社)自転車協会



ACTWITHさんで8台ほど購入した丹下 広志さん



いろんな年代の人と気さくに話せるのが楽しい綿谷 勝人さん



月の半分は八尾市からこのお店に通う安本 幸平さん



ダイエットのために自転車を再開した春名 一郎さん



私は自宅のある八尾市からこのお店まで片道35kmを月の半分ほど走ることを習慣としています。いわばこのお店がサイクリングの折り返し地点。一般的な自転車店ならゆっくりにできませんが、ここはコーヒーを飲んで、岡本さんと話をしながらの時間を有意義に過ごせるのが気に入っています。一ヶ月1000kmを目標に、自転車与健康を維持したいと考えています。

ACTWITHさんのお客さま④
安本 幸平さん



User's Interview

① 自転車の点検をしてもらいながらコーヒーを飲み、ときにはピザを食べる。これだけでもいいが、ACTWITHスタイル。毎週日曜日の早朝から一緒に走る定番イベントにも参加されるなど、自転車を中心に仲間が広がって、深まっています。

ACTWITHさんのお客さま①
丹下 広志さん

② 10年ほど自転車から遠ざかっていたのですが、健康づくりのためにそろそろ再開しようとしてネットで見つけたらちょうどこのお店がオープンしたばかりの頃で、それからずっとお世話になってます。この約3年で購入したのは8台ほど。岡本さんの影響でMTBにもハマりました。みんなで走る前日はお酒の付き合いを断るほど楽しみにしています。

③ 自転車を始めようと思ったのは2年ほど前。理由は太ってきたことが気になりだしたからです。若い頃にMTBに乗っていたのでその修理をお願いしたのがこのお店と知りまじりです。岡本さんと気さくに話ができること、丹下さんたちこのメンバーともここで出会う、仲間になって一緒に走れることもうれしく感じています。

ACTWITHさんのお客さま③
綿谷 勝人さん

④ 健康づくりのために中古のクロスバイクを購入して自分で調整しようと思っていたところ、家の近所にお店が出来たのでお願いする

ことに。それ以来ほぼ入り浸っています(笑)。こうしてコーヒーを飲みながらいるんな年代の方とお話できるのは楽しいですし、落ち着きます。自転車を通じた秘密基地のような感じですね。

「コーヒーを飲みながら話していると、仕上がり待っているというところを忘れてしまいます。」

+αの掛け合わせで、自転車の楽しさを人に、地域に届ける Shop Report

カケル X SHOP

自転車 X PIZZA



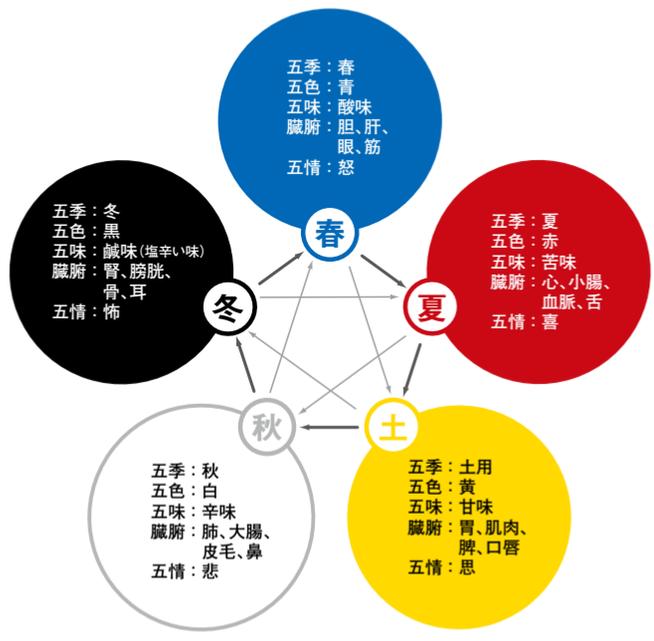
Eat 身体の機能を守る食材

手づくり塩昆布と大豆のポリポリスナック

- 材料**
- 煎り大豆30g ● 煎り黒大豆30g
 - 柚子1個(皮の黄色い部分をすりおろす) ● クコの実10g ● チップス(かぼちゃ、さつまいも、りんご) ● 手づくり塩昆布
- [チップス]**
ピーラーでかぼちゃ2枚、さつまいも2枚、りんご2枚を薄く剥き、160℃の低温でカリッとさせるまで揚げる。(市販のものでも可)
- [手づくり塩昆布]**
● 乾物昆布(日高昆布を使用)10~12g ● 水600cc ● 醤油大さじ1 ● 酢大さじ1 ● 酒小さじ2 ● きび砂糖大さじ1/2 ● 塩小さじ1/2
- ①** 日高昆布(10~12g)と水(600cc)を厚手の鍋に入れ、弱火で1時間柔らかくなるまで煮る。
- ②** 昆布を取り出して2cm角にカットする。別の鍋に調味料をすべて入れて昆布を入れる。
- ③** 昆布が調味料を吸って水分が飛ぶまで弱火で煮る。
※残った昆布だしを温め、塩2つまみ、海苔、長ねぎのみじん切り、ごま油などを加えると簡単スープに。
- 作り方**
すべての材料を混ぜ合わせたら完成。そのままスナックとして食べるのはもちろん、昆布だしのスープに具材を入れるのもおすすめです。

LIFEが大切にしている東洋思想の五行論図

LIFEでは「Eat」「Rest」のどちらもこの五行色体表(ごぎょうしきたいひょう)(五味五色、五臓六腑、五季など)を基準にした暮らしの提案を行っています。



LIFE Eat&Rest

エネルギーを「蓄える」季節にいい軽い運動&手づくりおやつ。

東洋医学で冬は「身体を養いエネルギーを蓄える季節」とされ、活発な活動は生命エネルギーを消耗させ、不調を引き起こす原因になると考えられています。この生命エネルギーの蓄えに関わっているのが「腎」。骨・脳・髪などの成長や発育を担うほか、生殖器系や免疫系の機能も併せ持っています。つまり腎の働きが弱くなる=生命エネルギーが不足すると老化症状、不妊、冷え、免疫力の低下などさまざまな不調が起こりやすくなります。

腎の働きを保ち、不調を招かない

ために、冬場であっても適度な運動は必要です。もちろん、軽いサイクリングがおすすめですが、「風が強くてツライ」というときにはあえてウォーキングを。左にまとめたようなポイントを守ると、寒さを気にせず運動効果も期待できます。

サイクリングのお供やウォーキング後のおやつには、余計な水分を排出する昆布や胃腸の機能を助ける大豆や野菜などを使った手づくりスナックがベスト。ポリポリと噛み締めながら体調を整え、もうそこまで来ている春を待ちましょう。

Rest 「歩く」程度の運動を

寒い季節でも続けやすいウォーキングのコツ。

①「手首」「足首」「首」の3つの首を守る。
服装はこの3つの「首」を風に触れないようにするほか、インナーのTシャツには吸汗速乾機能のものを選びましょう。

②足が動かない靴の履き方。
履いた際にカカトを床に2~3回ほど「トントン」と打ち付け、足の指が靴の中でストレスなく動かせる程度に紐を結びます。



③歩きやすいペースで大きな歩幅で歩く。
まずは自分の歩きやすいペースでOK。股関節から動かすように大きな歩幅を意識して歩きます。

④呼吸は口から吐いて、鼻から大きく吸う。
肺の中を空っぽにするイメージで口から息を吐き出し、次に肺いっぱい空気を入れるように鼻から大きく息を吸います。



肘は軽く曲げ、大きく腕を振ることで、肋骨周りの筋肉が緩み、よりたくさんの空気を取り入れやすく!

WEB

ユニークなコンテンツ、更新中です!
cyclinggood.shimano.co.jp



CyclinggoodのWebサイトにも「MORAL」というコンテンツがあります。ルールではなくモラルとしているのは、みんながお互いに気を配って気持ちよく行き交うことができる社会をめざしているから。ワンポイント解説なのでサクッと読めますよ。

特集テーマの「人生100年時代」いかがでしたでしょうか。若い世代ほど長寿社会は自分に関係ないと思いがちですが、実はどの世代の人にとっても健やかな未来の準備をはじめには「早い」に越したことはありません。未来の身体の変化を想像して、ぜひ「いまできること」をはじめてくださいね。

アンケートにご協力をお願いします。

本紙「Cyclinggood」について、皆様のご意見・感想をお聞かせください。なお、アンケートで得た結果と個人情報とは、紙面づくり以外の目的には使用いたしません。

URL:https://jp.surveymonkey.com/r/cyclinggood_016

