

Cyclingood

● 気持ちいい方へ、こぎだそう。 | サイクリンググッド | 017

Bike your way to well-being

ゆっくりで、変わる。





これならできる。ちょうどいい。

Slow Cycling

運動をはじめられない人の新習慣。

体力に自信がなくてもできる、「ゆっくり」走る自転車運動。身体を動かすきっかけを作り、習慣を変える。

横断歩道を歩いていて、信号が赤に変わりそうというとき、無意識に走り出して渡りきった息がハアハアという状況、心当たりはありませんか？ スロージョギングの第一人者である田中宏暁先生は「現代人はそのくらい体力レベルが低下している」と話されています。この話にドキッとした方は、まさに運動不足や体力の低下を実感しているが、まだまだ具体的な行動に取り組めていないはず。でももうそろそろ、その習慣を変えませんか？ 今回のテーマは「スロー」です。「自転車運動」というとストイックに走るイメージを浮かべる人が多いと思いますが、実はスピードを落としてゆったり走っても十分な運動効果が期待できます。体力に自信が無い人でも無理なくすぐにはじめられる新習慣、その効果と実践法をご紹介します。

Slow Cycling

運動をはじめられない人の新習慣。

ニコニコペースで、 脂肪燃焼に効果的。

スロージョギングの第一人者であり、関連著書を多数出版されている田中先生。一緒に走っている人と笑顔で話ができる程度のゆっくりとした「ニコニコペース」で、歩幅を小さく、指の付け根で着地する独自のジョギング法を開発され、運動を楽しく習慣化する大切さを多くの人に伝えられています。先生が長年研究されてきたスロージョギングのメソッドは同じ有酸素運動である自転車にも応用できると田中先生。「自転車はとても優れたツールです。ペダリングは大腿筋や膝関節、腸腰筋にも働きかける動作であり、何より『踏み込む』動作によって筋力アップが望めます。自転車でもニコニコペースで、遠いところまで気持ちよく運動してもらいたいですね」とのこと。先生が健康づくりに効果があると推奨されている運動強度は最大酸素摂取量50%。これがツラさを感じずにラクにできる運動強度でありながら心臓の1回の拍動で出る血液量が最大と

なり、エネルギー源として脂肪を最も使う効果があるそう。つまり、メタボ対策のダイエットや、血流の促進による動脈硬化の予防などの効果が期待できるので。田中先生は「これらはこの強度だからこそ得られる運動効果です。ゆっくりだからこそムリをしなくていいし、誰でもはじめてやすく続けやすい。体力の無い人でもスローで十分身体の変化を感じられます」と話されます。

内臓脂肪や血糖値、
血圧などを下げ、
さらに脳機能を活性化。

スローテンポによる有酸素運動の効果は他にもたくさんあります。先生のご研究によると内臓脂肪の減少や、糖尿病、高血圧の改善などにも効果があり、運動頻度を高めたり続ける期間が長くなるほど健康増進に好影響をもたらすそうです。さらに身体だけでなく、脳機能にまで良い影響があるそう。「脳と有酸素運動の関係については国内外で研究が進んでおり、私たちの研究でも中強度の運動が脳機能を活性化させる

Slowでも。 Slowだから。

スロージョギングで得られる効果は、同じ有酸素運動である自転車でも同じだそうです。「ゆっくり走ってツラくないのに本当に運動効果があるの?」という疑問について、田中先生にお聞きしました。

働きがあることが判明しています。運動によって最大酸素摂取量が伸びた人ほど脳の海馬という部位の一部の容量が増え、アルツハイマー予防に効果があると考えられています。また、前頭葉機能や認知機能が運動によって向上する研究結果もあり、スローペースによる効果は脳機能にもおよんでいます」と田中先生。記憶力や判断力の向上によって仕事の効率が上がります。認知症やうつ病の予防にもつながるスローペースの運動。ツラくないのに身体や脳の状態をプラスに変えてくれるこの運動法、「運動は頑張るもの」と思っている人にこそ、健康的な春のスタートにおすすめです。

福岡大学 身体活動研究所 所長 田中 宏暁

1947年生まれ。東京教育大学体育学部卒、医学博士。専門は運動生理学で、特に肥満・動脈硬化性疾患などの生活習慣病の治療と予防、健康増進・競技力向上に有効な運動処方に関する研究が主なテーマ。



Slow Cycling

運動をはじめられない人の新習慣。

Slowな運動をはじめたら自転車。息よりも気持ちを弾ませて。

いつも同じ道を走るよりも、日々コースを変えて走る方が気持ち的にも新鮮で楽しさが増えます。季節の変化を感じながら走る行程そのものを味わうことに加え、折り返し地点にこだわってみるのもおすすめ。離れた場所にあるカフェのモーニングセットを食べに行く、普段は行かない町のパン屋さんを目的



朝ごはんを
目的にするなど
飽きない工夫を。

最初は自分がどのくらいの距離を走れるのか、どのくらいで疲れてしまうのか想像がつかないもの。運動習慣の無い人は目安として片道30分を基準にしてください。もちろん、もっと走れる人はさらに伸ばしても良く、30分もムリという人は自分に合った時間でOK。まずは自転車です。まずは30分程度で行ける場所を折り返し地点に定め、往復1時間をゆっくり走りましょう。



ゆつくりだから疲れにくい。
まずは片道30分を目安に。



足に重さを感じにくい
軽めのギアで軽快に。

変速機付きの自転車であればさらにラクに走ることができ。上り坂や向かい風のときに変速すれば、ペダリングが軽やかに。自分にとっての軽減で、自分に合ったリズムにフィットさせることができます。上手く変速することで走行のラクさと快適性が随分と変わります。後ろギアの場合、内側の大き



スピードは
ゆつたりと、
10〜15km/hで。

ツラさを感じない運動強度で行うスローサイクリングなので、急ぐ必要はありません。上記の軽いギアに合わせてクルクルと軽快にペダルを回すようにこぎ、速さの目安は時速10〜15km程度。これは少し早く歩くくらいのペースで、田中先生が推奨されている笑顔で話せる程度のニコニコペースに匹敵しま

Slow Cycling はじめて コラム

サドルの位置が低いと疲れやすくなるため、つま先が着く程度に。サドルの高さは気持ちよくこぎ続けるための重要ポイント。サドルに腰掛けて足を地面につけ、つま先が着く程度がちょうどいい高さの目安になります。



リュックやポーチで荷物はできるだけコンパクトに。

荷物が重い、あるいは重い結構なストレスに。お金、スマホ、タオルなど必要なものに絞って、ポーチなどのコンバクトに収まるバッグを使いましょう。



ポトムは足を動かしやすいスマートなタイプを。

ギアに裾が巻き込まれて汚れるのを防ぐため、ポトムは細身のタイプがベスト。足の動きを妨げないソフトな素材の方がラクに走れます。



アプリでルートや走行距離を記録すれば継続の励みに。

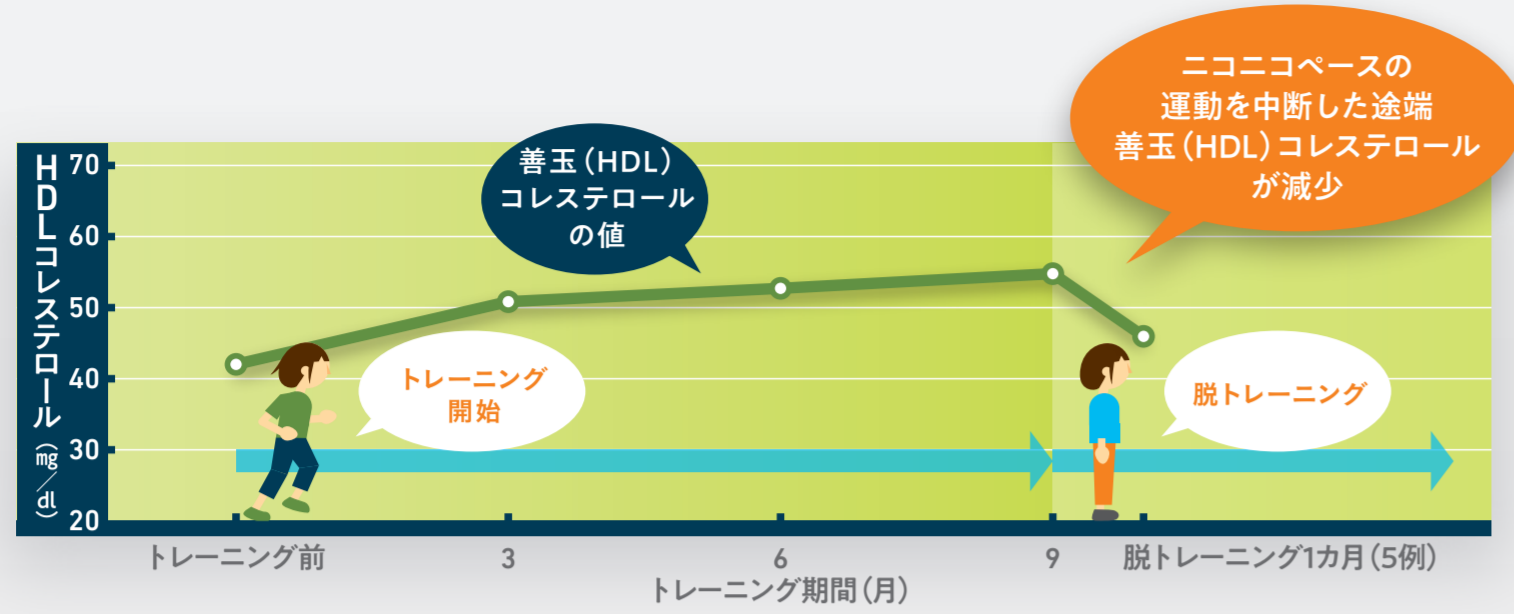
スローサイクリングを習慣化するために、ぜひとも走行記録を残しましょう。いつ、どこだけ、どこを走ったのか、目でわかるアプリを使うと、手間をかけずに記録でき、継続の励みになります。



WELLNESS TALK

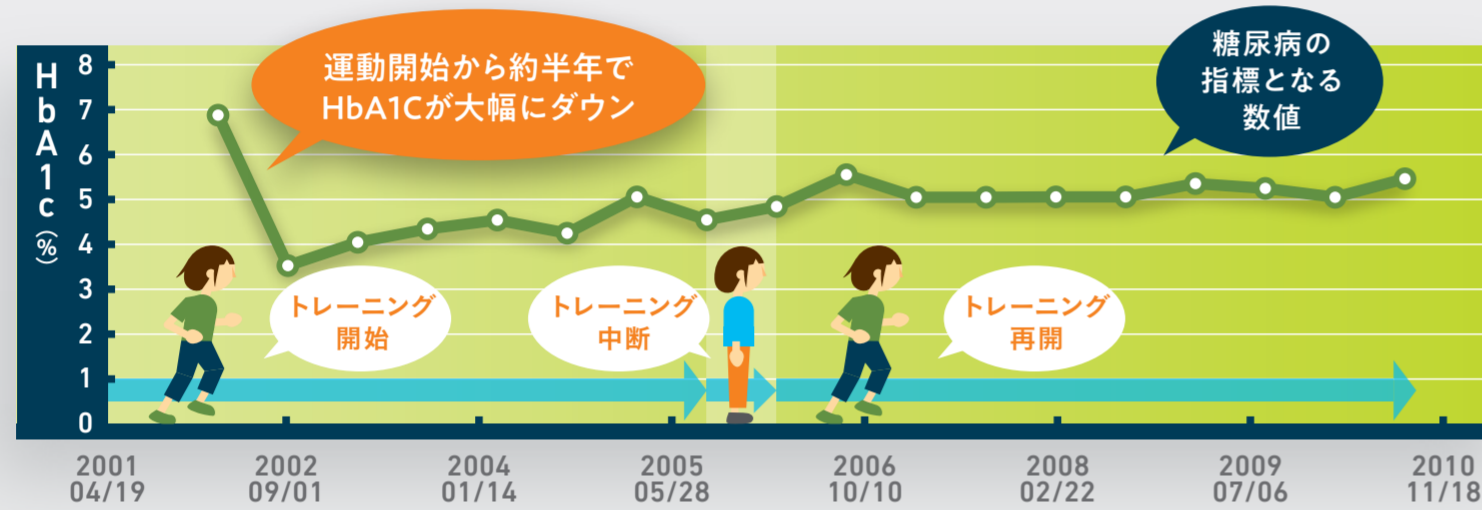
Slowの有酸素運動が、健康づくりにいい理由。

体重や脂肪を落としたり、血糖値や血圧を正常値にするには、それなりに「キツイ」運動が必要だと思われてきましたが、ゆっくり走る「ツラくない」有酸素運動だからこそその効果があります。その気になる研究結果を確認します。



データ② トレーニングが善玉 (HDL) コレステロールに与える影響

平均年齢75.5歳の薬物療法中の高血圧患者に9カ月わたってニコニコペースの運動をもらったときの善玉 (HDL) コレステロール値の変化
Motoyama M. et al. Med Sci. Sports Exerc. 1998 より



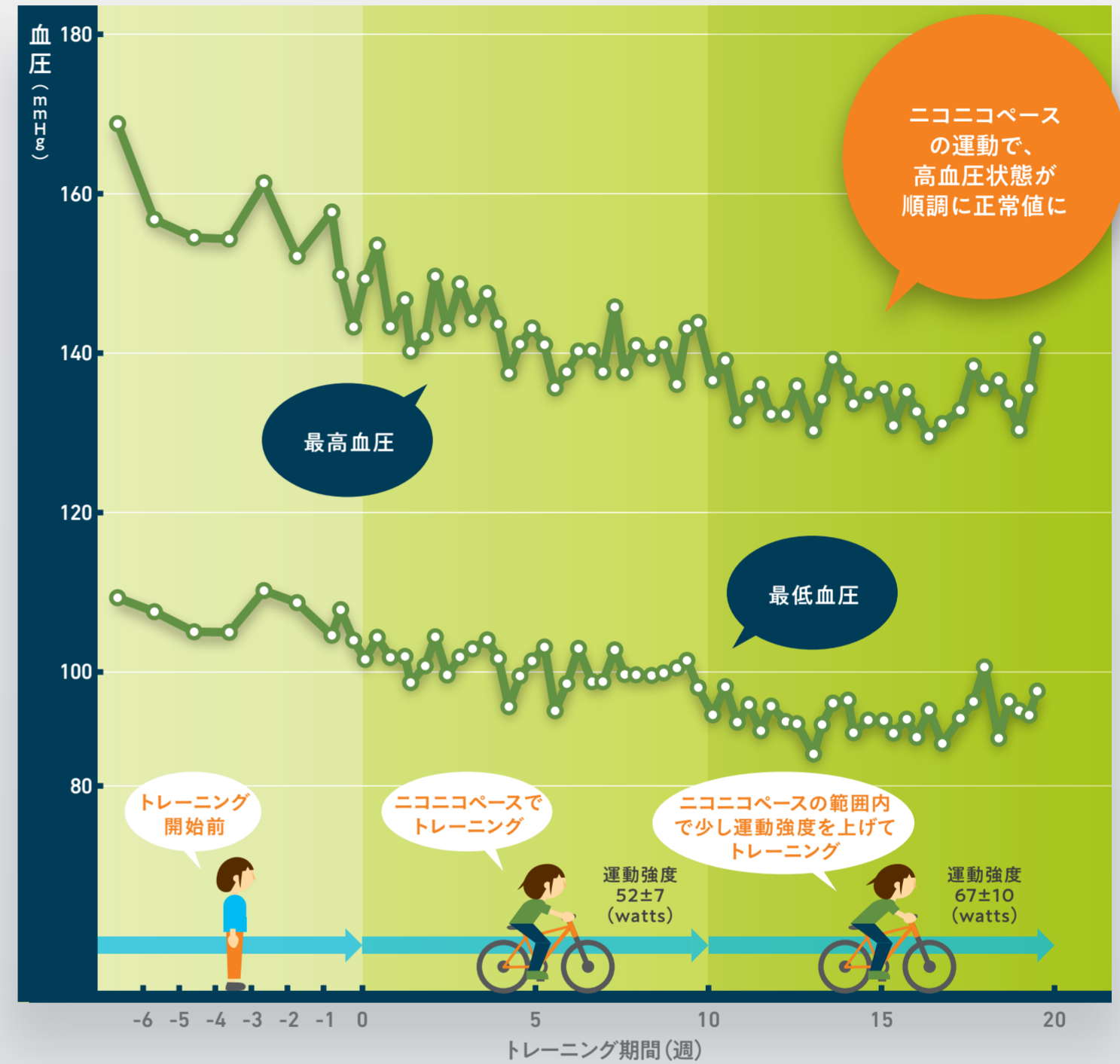
データ③ トレーニングが血糖値に与える影響

2002年3月に71歳で糖尿病を発症した患者のトレーニング実施とHbA1cの推移

6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	非常に楽である		かなり楽である		楽である		ややきつい		きつい		かなりきつい		非常にきつい	
	♪ ルンルンペース			ニコニコペース			がんばりペース			しかめっつらペース				

安静状態を「6」として 10~12レベルに感じる 運動の強さが自分にとってのニコニコペース

ボルグの主観的運動強度



データ① 運動療法における安静時血圧の推移

Kiyonaga A. et al. Hyperten. 1985 より

運動を中断すると改善した数値が変動。やっぱり継続も重要に。

高強度よりも有効。運動開始4週目には血圧が正常レベルに。

次にデータ②を見てみます。善玉 (HDL) コレステロールは健康体の人ほど高く、脂質異常症の人は低い傾向があります。この調査では高血圧患者に9カ月にわたってニコニコペースの運動をもらったところ、特に6カ月後と9カ月後に数値が上昇。ところが運動を中止すると1カ月後には数値が下がったことから、善玉 (HDL) コレステロールとニコニコペースの運動との関連性が示唆されています。運動を中断すると数値が変動するのはデータ③の血糖値の推移にも、有酸素運動には血糖値を下げる働きのあるインスリンの反応を改善させる効果があり、この方の場合も運動開始後から半年以内には糖尿病の指標であるHbA1cが正常値まで下がっています。ところが運動を中断したところ上昇傾向になったため、運動を再開して糖尿病の基準以下まで改善しました。これらの結果からニコニコペースが生活習慣病予防に効果があることは明らかです。自分にとっての「ニコニコ」がどのくらいの強度かを上記の図を参考に、「笑顔」になれる身体と「コンディショニング」を作っていきます。

田中先生が提唱されているスロージョギングは、人と話せる程度のゆっくりとしたスピードで走ること、体力に自信が無い人にもはじめやすく、継続しやすいことに加え、確かな健康効果と体力の向上を得られるという特性をもっています。ここでは、先生の書籍から関連する実験データを抜粋して紹介します。まずはデータ①の血圧の変化について。こちらは12名の高血圧患者さんに最初の6週間は運動をせずに血圧を観察し、その後1日1時間、自転車エルゴメーターでニコニコペースの運動を週3回実施して血圧の推移を比較した結果です。運動開始後4週目に血圧が下がり、その後安定。10週目に体力測定をすると体力の向上が見られたため、ニコニコペースにあたる強度を見直して運動を継続したところ、さらに血圧が下がりました。この結果から個人差はあるものの、ニコニコペースの運動で高血圧状態が改善される効果が判明。また70%最大酸素摂取量を超える高強度の運動よりも40~60%最大酸素摂取量の軽い運動の方が降圧効果が期待できるそうです。



太田 明子 SAPPORO BIKE PROJECT 合同会社 代表
大阪市生まれ。兵庫県、愛知県、アラスカ州と移り住み、1993年北海道へ移住。1994年から移住支援のNPO法人私設北海道開拓使の会事務局長、2000年からITベンチャー支援インキュベーションカフェ札幌BizCafe(現NPO法人サッポロビスカフェ)事務局長を経て2002年独立。その後、北海道内各自治体や企業でセミナーの企画や講師、企業コンサルティングなどを務める。実業ではオリジナル自転車の販売や都市型サイクルツーリズムを実践するSAPPORO BIKE PROJECT 合同会社の代表を務める。



「札幌の町に似合うオリジナルの自転車を作りたい」という思いで、仲間と共に自転車の商品企画・製造・販売を手がけた太田さん。サッポロバイクと名付けられたこの小径車は、基盤の目のような札幌の街並みを軽快に走り抜くスタイリッシュなデザインと、冬場に室内で保管しやすいコンパクトさを兼ね備えています。実は太田さんの本業はシंकタンクの研究員であり、道内の中小企業のコンサルティングや起業家育成がご専門。自転車とはまったく無縁のお仕事ですが、現在ではサッポロバイクプロジェクト合同会社の代表という新たな肩書きが加わり、都市型サイクルツーリズムの企画・運営、サッポロバイクユーザーを対象としたポタリングの実施など、自転車の楽しみ方や健康づくりに役立つ情報発信、体験機会の提供にも積極的に取り組まれています。太田さんがこれほどまでに自転車に惚れ込んだのは、「ご自身のご病気が大きなきっかけだったそう。今の私があるのは自転車のおかげ」と話されるその経緯と今後の展望についてお聞きします。

車椅子よりも遠くへ。病気の不安をかき消した自転車もたらす『風』。

太田さんと自転車の出会いは、結婚を機に北海道に移住された頃に遡ります。女性起業家支援に携わることになり、「女性起業家のイメージってスタイルが良くてシュッとしているでしょう。私もそうなりたいたいと思うようになったのです。ご主人がお好きなツール・ド・フランスの動画を見て、自転車ならこの選手のような引き締まった身体になれるとクロスバイクを購入。ご主人と共に自稱『ロングポタラー』としてゆるいサイクリングを楽しまれるようになったそうです。とはいえ往復80kmもの行程で、「半年ほどで10kgほど体重が落ちて筋肉が付き、みるみる身体が変わりました」とダイエットに成功。



ふたりで走っていると子どもたちが手を振ってくれたり、道行く人たちが「かっこいいね」と声をかけられることが増え、さまざまな自転車の楽しさを肌で感じられるようになったそう。そんな太田さんに変化が起きたのが2010年頃のこと。太田さんは股関節が先天的に短く、筋肉が衰えてくると軟骨がすり減ってくる変形股関節症で、次第に痛みが増し、歩くことが不自由になっていきました。時間をかけて段階的に両脚を手術することが決まり、入院生活を強いられることに。ずっとベッドに寝たがりの窮屈でツライ入院生活でした。手術を受けるたびに麻酔のリスクを聞かされ、死を意識することが何度もありました。再び以前のよう

メタボの人が多い札幌市の課題解決に、自転車を活かす施策を提案。

多くの人に発信する活動に精力的に取り組まれています。「私たちがめざしているのは自転車販売を極めることではなく、自転車を自身の健康やライフスタイルに活かす人をこの札幌の町に増やすこと。ご存知の通り雪の多いこの地域はクルマ通勤の人が多く、なかなか自転車へのスイッチが難しい状況です。自治体に対する事業提案をはじめ、住民に向けた自転車の体験会やワークショップなどの企画を行いながら、『自転車のまち札幌』を必ず実現していきます。現在太田さんがめざしているのは、サイクリングヘルスケアコンサルティングの事業化で、メタボの人が多い札幌市民に向けた自転車の有効活用を考案中。太田さん自身が強く感じた、自転車がもつ人を幸せにするチカラを信じてアイデアの実現に向かわれています。

状況の中で、救いの光を差したのは、他でもない自転車でした。「杖に頼る生活になるかもしれないと先生から言われていましたが、自転車に乗っても良いと許可を得たので退院してすぐに自転車に乗りました。そのときに風が通り抜け『ああ、私生きて



1 東急ハンズ札幌店での店頭展示があり、発売後2週間で100台を完売したサッポロバイク。「かっこいいものは売れる」という太田さんの信念で、スタイリッシュなデザインにこだわった。2 札幌で活躍する革製品作家、24Kの高瀬季里子さんもサッポロバイクプロジェクトの協力メンバー。高瀬さんが創り出す洗練されたデザインに、太田さんも刺激を受けているそう。3 高瀬さんデザインの自転車アイテム。北海道ならではの素材にこだわりたいという思いから、サドルもパンツガードもエンジン製、シンプルなのに存在感のあるデザインには、長く使うことで変化を楽しみ、愛着を育てていきたいという思いも。4 サッポロバイクプロジェクトの理念に共感された石狩市のNPOによる協力のもと産業イベントでも展示販売し、その反響ぶりを肌で感じたのだとか。5 サッポロバイクのプロタイプが到着した頃の1枚。予約販売開始の時期で、期待と不安が入り交じる心境だったそう。



サッポロバイクの開発・販売をはじめ、自転車の魅力を北海道の人に広めて。

「札幌の町に似合うオリジナルの自転車を作りたい」という思いで、仲間と共に自転車の商品企画・製造・販売を手がけた太田さん。サッポロバイクと名付けられたこの小径車は、基盤の目のような札幌の街並みを軽快に走り抜くスタイリッシュなデザインと、冬場に室内で保管しやすいコンパクトさを兼ね備えています。実は太田さんの本業はシंकタンクの研究員であり、道内の中小企業のコンサルティングや起業家育成がご専門。自転車とはまったく無縁のお仕事ですが、現在ではサッポロバイクプロジェクト合同会社の代表という新たな肩書きが加わり、都市型サイクルツーリズムの企画・運営、サッポロバイクユーザーを対象としたポタリングの実施など、自転車の楽しみ方や健康づくりに役立つ情報発信、体験機会の提供にも積極的に取り組まれています。太田さんがこれほどまでに自転車に惚れ込んだのは、「ご自身のご病気が大きなきっかけだったそう。今の私があるのは自転車のおかげ」と話されるその経緯と今後の展望についてお聞きします。

【現代自転車考】 People

身をもって実感した自転車の魅力を、この町、札幌へ。

太田 明子さん



1 取り扱うのは通勤やサイクリング、はたまたキャンプにも使えるような汎用性の高いものが充実。ロングテールバイクも自立ち、「自転車どこかへ出かけて遊ぶ」スタイルがここにも。2 西上さんが衝撃を受けたのがポルトランドのペロカルト、という自転車ショップ。メカニックピットを大きくとったレイアウトはその影響なのだろう。3 アウトドアブランドのウェアやグッズも販売。「自転車なら海にも山にも行けるので、ウェアは幅広く取り扱っています」。4 知人に貸し出しているフラワースペース。外から覗いても存在感があるため自転車ショップと気付かずに入店されるお客さまも。自転車と花のコントラストが見事。5 修理やメンテナンスを大事にしているだけあって、次々と自転車を持ち込むお客さまが目立つ店内。スタッフとお客さまがフランクに話し合う姿があちこちに。6 カフェスペースは新田さんがオーナーを務める「NITTA COFFEE STAND」。朝7時からコーヒーが飲めるお店が近隣に無いこともあり、早朝から人気。

自分の足で、人生の楽しみを
見つけていく。
それが自転車のおもしろさ。

カケル × SHOP 05
Grumpy
【 広島県・グランビー 】
〒733-0822
広島県広島市西区庚午中1-18-32
ドルミ庚午101
URL : <http://www.grumpy.jp/>



+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 × CAFE × WEAR & GOODS



Grumpy
代表
西上 宏史さん

SNSやブログなどでの積極的な配信もグランビー流。スタッフには毎日YouTubeを自由なコンテンツで更新するルールがあり、まさに自主的・自発的なワークスタイルを実現されています。西上さんが大事にしている人生を楽しむ自転車のさまざまな姿を、接客を通じたコミュニケーションをはじめ、イベント、Webメディアで発信しながらグランビーブランドを丁寧に構築されている様子。アインシュタインの言葉にありましたよね。「人生は自転車のようなものだ。倒れないようにするには走らなければならない。そんな風に前向きな人生のきっかけになれる店でありたいと思っています」と話す西上さんが次にどんな構想を描いているのか期待が高まります。

**自転車は人生の楽しみに
出会うためのツール。**

「自分の得意を活かし、考えて行動することの大切さを伝えられています。」

だと思っています」とのこと。例えばある年のイベントでは、海辺に集合してスタンドアップパドルを思い思いに楽しもうという内容。「お店に集合して一緒に行くのではなく、めいめいに現地に来てもらいました。どの道で行くかを考えることも楽しさです」と話す西上さん。新たな楽しさに出会うきっかけとして自転車があり、その楽しさが人生を豊かにしていく。人生の豊かさを手に入れるためには、その人の自立性が重要であるというのが西上さんの思想。そのためスタッフにも「自分の得意を活かし、考えて行動することの大切さを伝えられています。」

「扱っている商品は、基本的にモデルチェンジが少ないものを中心。変わらないという価値を大切にしたいので、メンテナンスや修理に力を入れ、人と自転車が長く続く関係性を築ける店にしたいんです」と西上さん。なるほど、メカニックピットが3カ所あるのはその思いからのよう。将来的には売る自転車がなくなるかもですね」と笑う西上さんの中にはポリシーがしっかりと根づいていて、「一人ひとりにきちんと向き合うサービスを大切にしたい」と話されます。その上で、「自転車を通じているいるな楽しさや価値観に出会ってもらうことも僕らの役割

**自転車の普遍性を大切に、
長い関係性を構築したい。**

かつては自動車メーカーのエンジニアだった西上さん。退職後に知人からの誘いで山奥の喫茶店を受け継ぎ、その後ひよんなことから自転車ショップを広島市内に開業。当時は2人での経営でしたが、現在の場所へ移転して2015年に再オープン。110坪の広々とした店内には6名のスタッフが楽しそうに勤務されています。店に入ると右側にカフェスペース、左側には生花をダイナミックに飾ったコーナーがあり、「瞬「何屋さん？」と考えてしまっうほど。カフェは委託、生花のスペースは貸し出しているらしく自転車販売店に留まらない自由でおおらかな雰囲気を感じられます。

**カフェ？花屋？と
見間違え、独創的な店構え。**



MORAL

「走る」をもっと楽しく

もっと快適で便利に変わる。
自転車の価値を有効に活かす社会へ。



「ただでいるのにかっこいい。
自転車縁に、つながって
遊ぶこの関係が心地いいです。」

自転車活用推進法という法律をご存知ですか？これは昨年の5月1日に施行された、自転車活用を総合的・計画的に推進するものです。自転車は二酸化炭素を排出しないエコな乗り物であること、災害時などでも機動的に活用できること、さらには健康づくり、交通渋滞の緩和という経済的にも社会的にも広く効果があることを基本理念とした法律です。

5月5日のこの日は自転車活用推進法で定められた「自転車の日」でもあり、東京の神宮外苑で「サイクルドリームフェスタ」が開催されます。子ども向けの企画や安全講習会、多様なタイプの自転車の試乗会などさまざまな催しが予定されています。社会に役立つ自転車の在り方を考えるきっかけとして足を運んでみてはいかがでしょうか？



自転車活用推進法の概要はこちら。▶ <http://www.mlit.go.jp/road/bicycleuse/pdf/about.pdf>
サイクルドリームフェスタの詳細はこちら。▶ <http://www.bpaj.or.jp/cyclefesta2018/>



西上さんが
創り上げる世界観に
ハマった
横田 晴吾さん



カーボンロード派から
クロモリ派に。
3台購入！
岡田 雄揮さん



日帰りキャンプなど
自転車で行く気軽な
イベントが楽しみ
櫻井 亘さん



どこに行くのも
クルマだった生活が
自転車で一変！
前田 克也さん

User's Interview

生花が飾られた一角には、新田さんのカフェで買ったドリンクを持って気軽にくつろげるスペースが。常連のお客さまは約束をしているわけでもなくここに集まり、スタッフを交えて自転車の相談やイベントの打合せなどを日常的に楽しんでいる様子。まさにこの町の「やんちゃ」な大人が集うスペースとなっています。

Gruppyさんのお客さま①
前田 克也さん

自転車が欲しいと思っていたときにこの店の前を通りかかり、「カフェ？自転車店？」と思いながら扉をくぐったのが最初です。実は他のお店で相手にしてもらえなかった経験があったのですが、ここではすぐに打ち解けて1週間後には自転車を購入。ずっとクルマ通勤だったのが自転車に代わり、健康的な生活になったのがうれしいですね。

Gruppyさんのお客さま②
横田 晴吾さん

もともと健康のためにトライアスロンをめざしてロードバイクに乗っていました。でもあるときサイクルジャージを着ることに違和感を感じるようになって、ネットで調べたらグランピーさんがヒット。家からも近く、とにかく全部がかっこいいと飛びつき、今ではすっかり常連です。普段のイベントなど西上さんの斬新なアイデアにはいつも驚かされていますね。

+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 × CAFE × WEAR & GOODS

Gruppyさんのお客さま③
櫻井 亘さん

転勤で広島にきました。私の好きなタイプの自転車店があると聞きつけ、すっかりグランピーのファンに。普段から日帰りのキャンプイベントなどが多く、自転車でサッと行つてわいわいと楽しむのが好きです。一人じゃなかなかできないことがみんなとできるのがありがたいですし、日常の楽しみが広がりました。

Gruppyさんのお客さま④
岡田 雄揮さん

「おしゃれな自転車があるな」と思いつつ、敷居の高さが気になっていたのですが、入ってみるともフレンドリーな接客で店員とお客の壁を感じずに話せるのに驚きました。以前はカーボンロード派でしたがスタッフと話しているうちにクロモリの魅力にどっぷりハマり、3台購入。ただ走るだけではない楽しさを教えてもらっています。



Eat 「酸」でもやややをスッキリ



豆乳パンペルデュ・サレ

- 材料**
【卵液】
 ●豆乳200cc ●卵2個 ●塩小さじ2
 ●コショウ適宜 ●タイム1枝
【飾り野菜】
 ●ブロッコリー小房2 (1/4にスライス) ●マッシュルーム4枚 (1/4にスライス) ●スナップエンドウ4個 ●アスパラガス2本 (縦半分に切る) ●紫ブロッコリースプラウト適宜 ●イタリアンパセリ1枝
【パン】
 ●バンドミー2枚 (角食も可) ●ライ麦丸パン2個 (プチフランスパンも可)
【果実】
 ●モンキーバナナ2本 (半分に切る・普通のバナナだと1本) ●苺2個
- 作り方**
 ① バットに卵液の材料をすべて入れて混ぜ合わせる。
 ② パンを30分程卵液にしっかりと中に染み渡すように浸す。
 ③ フライパンを火にかけ、温かくなったらオリーブ油をしき、卵液を含んだパンを中火で片面焼き、一度皿へ取り出す。
 ④ フライパンにオリーブ油をしき、飾り野菜を並べてその上に焼いていない面のパンを戻し中火で2~3分。
 ⑤ 同じフライパンにバナナと苺を加えて1分程火を通す。
 ⑥ 焼き色がついたら、パンをひっくり返して出来上がり。
 ※好みてメープルシロップを果実にかけても。

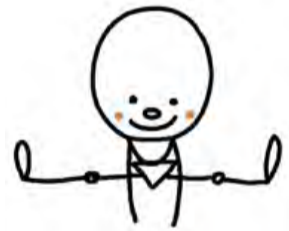
【付け合わせ】 桜とカリフラワー / 黄色パプリカとレモン

- 材料**
【液】
 ●酢200ml ●水400ml ●きび砂糖大さじ4 ●塩大さじ1 ●ローリエ2枚 ●鷹の爪2本 ●黒胡椒10粒
【桜とカリフラワー】
 ●桜の塩つけ5個 (水でさっと桜の塩を流す) ●カリフラワー1/2房 (小房からはずす)
【黄色パプリカとレモン】
 ●黄色パプリカ1個 (一口大) ●レモン1/2個 (スライス) ●マスタードシート小さじ1 (無くても可)
- 作り方**
 ① [液]のすべての材料を鍋に入れて火にかける。砂糖が溶け、一煮立ちしたら火を止める。
 ② 保存瓶に[液]以外の材料をそれぞれの瓶へ。液を流し込む。

Rest 内側を伸ばして深呼吸

肝機能を高める、肝の経絡ストレッチ

肝の経絡は、足の内側～身体の前面を通ります。このラインをしっかり伸ばし、「気持ちがいい」と思うところで深呼吸しましょう。



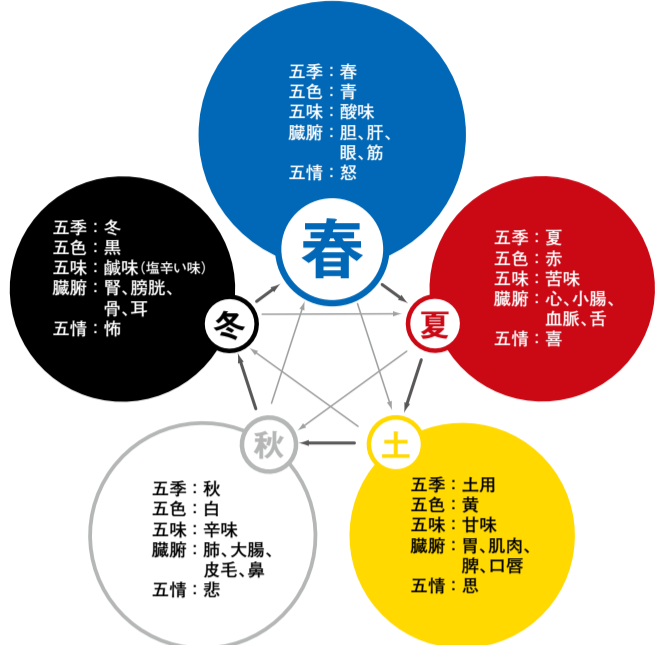
① 足を開脚し背筋をまっすぐ伸ばし、身体の前に手を置き少しずつ前に身体を倒していきます。足の内側が伸びたところでゆっくり大きく深呼吸を3~5回行います。



② 片手を天井方向へ伸ばし、身体を横に倒していきます。足の内側～肋骨がしっかりと伸びるところまで倒し、肋骨を大きく膨らますよう意識しながら、ゆっくり大きく深呼吸を3~5回繰り返します。左右ともに行いましょう。

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

不調知らずの身体のキモ!? リラックスで「肝」を守る。

東洋医学では、春はポカポカ陽気と共に“陽の気”が上昇し、新陳代謝が活発になり、冬に溜まった老廃物を発散すると言われています。そんな春は、生活環境の変化などによって知らないうちにストレスが溜まりやすく、「肝」がダメージを受けやすい季節でもあります。肝がダメージを受けると、イライラや憂鬱など精神的に不安定になりやすく、身体的にも頭痛、めまい、胃腸の不調、月経障害、むくみなどのさまざまな不調をひき起こしがちに。このような不調を感じたら、まずは肝を休めるように意識することがとても重要。積極的に身体をリラックスさせ、気分的に解放感を感じる時

間を取り入れるようにしましょう。朝は、余裕を持って早めに起床し、左記のような手順で肝の経路である足の内側から身体の前面をゆっくりとストレッチすると肝機能の向上が期待できます。また、毎日の食事の中にも肝を助けるひと工夫を。寒い冬から暖かい春に向けては身体がまだ完全に切り替わっていないため、酸の香りでリラックスするのが効果的です。食材には、生命力のある青色の野菜を選ぶとより肝機能の働きを活性化します。この春は「肝」の不調を改善し、春の陽気を思いきり楽しめる清々しい身体でいいスタートを切りましょう。

- Eat(レシピ)の情報提供・協力 杉山映美子
 東洋医学陰陽五行を軸に、空間と食・大切な人に贈る食を提供するフードセラピスト。株式会社シマノ運営の「Life Creation Space OVE」でメニュー開発や食事の提供を行うなど多様な方面で活躍中。
- Rest(休養)の情報提供・協力 TEETER TOTTER
 東京・広尾で、鍼灸やマッサージ、トレーニングを中心としたプログラムでコンディショニングサービスを提供。ひとり一人に合ったコンディショニングメニューをパーソナルスタイルで実践。

WEB

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



今回の現代自転車考Peopleにご登場いただいた太田さんのインタビューをWebサイトの「Life」でも掲載しています。「変形股関節症」というご病気を自転車に乗ることで改善されたエピソード、SAPPORO BIKEへの強い思いをこちらでもぜひご確認ください。

暖かくなると、不思議と身体を動かしたくなりますね。運動をはじめたいけどなかなかできないという方にも「Slow」ならムリなくでき、しかも健康効果をしっかり得られることを今回の特集でご紹介しました。せっかくの気持ちいい季節、自転車で風を感じて爽やかな運動習慣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・ご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_017

