

# Cycling good

● 気持ちいい方へ、こぎだそう。| サイクリンググッド | 021

Bike your way to well-being.

わたしは、サビない。



ストレスや運動は  
サビのもと？  
そんな疑問を徹底解明。



今回の特集テーマは「サビない身体」です。言葉としてはよく耳にしますが、いったいどういう状況なのかわからない、という人が多いのではないのでしょうか。関節がギスギスして動きにくくなる、年齢以上に老化が進むなど、漠然としたイメージの「身体のサビ」とは何なのか、その正体を解き明かしていきます。

実はこのサビの原因は、身体の中で増えて処理が追いつかなくなった「活性酸素」。適正な量であれば問題のないこの活性酸素が増えて細胞を傷つけてしまうことで身体の酸化、いわゆるサビを引き起こします。「サビるだけなら問題ないんじゃない？」と甘くみてはいけません。このサビが引き金となって、不調が長引く、さらにはほとんどの疾患の原因になっていくのです。

「疲れがなかなか取れない」「仕事で忙しくて休めない」という方、実はその状況も身体のサビと関係しています。気になる運動やストレスとの関係についてもご紹介していきます。不調や病気を防ぐためにもこのメカニズムを理解して、健康の維持・向上に役立ててください。



あなたのからだに磨きをかける。

サビない  
からだの  
つくり方。  
antioxidant

# 01

身体が「サビる」とはどのような状況なのでしょう？  
 活性酸素を処理する能力が追い付かず、細胞が傷つく状態を言います。

人間はエネルギーを作るために、すべての細胞が酸素を使って炭水化物や脂肪酸などを燃やしています。呼吸によって供給された酸素を処理したときに発生する活性酸素の量が増えすぎると、タンパクや脂質など細胞内の重要な部品が傷つけられ、酸化された状態になります。この細胞が酸化した状態がいわゆる「サビている」身体となり、疲れやすくなったり、ひいてはほとんどの疾患につながる要因となります。

# 02

サビた状態が続くと病気になるやすいのですか？  
 身体のサビはほとんどの疾患に関わっています。

糖尿病はその代表的な疾患ですね。脳細胞・筋肉細胞・免疫細胞などの細胞のいずれかあるいはどれもがオーバーワークになり、活性酸素を処理する能力が低下すると、あらゆる病気につながっていくと考えられています。唯一、がんだけは活性酸素以外の要因として細胞の変異によることがあり、必ずしも細胞の酸化だけが原因ではないと思われませんが、がん以外の疾患についてはほとんどが増えすぎた活性酸素を処理する力が低下することが影響していると言えます。

# 03

それは驚きです。では身体がサビる理由は何が考えられますか？  
 加齢による影響、ストレスや疲労の蓄積、生活習慣の乱れなどです。

まずは加齢によって活性酸素を処理する力が弱まってしまいます。次にストレスや疲労をため込んだ状態が続くことも、活性酸素を処理する力を低下させる要因になります。これは、ストレスや疲れは思い悩んだり気持ちが晴れない状況であり、脳そのものが休めずに回復できないことに理由があります。さらに睡眠不足や偏った食事など、生活習慣に起因して傷ついた細胞を修復できない状況が続く場合も考えられます。

渡辺先生に一问一答。

からだのサビをブロック。  
 知っておきたい酸化のメカニズム。

**antioxidant**  
 questions and answers

国立研究開発法人理化学研究所  
 健康生き活き戦略リサーチ  
 コンプレックス推進プログラムプログラムディレクター  
 医学博士 渡辺 恭良

1976年京都大学医学部卒、1980年京都大学大学院修了医学博士、1981年京都大学放射性同位元素総合センター・助手などを経て、現在は大阪市立大学健康科学イノベーションセンター顧問、大阪市立大学名誉教授、一般社団法人日本疲労学会理事長などを兼任。疲労についての著書多数。



# 04

ということはこれらに気をつければサビない身体になれるのでは？  
 それが抗酸化。無理して頑張らず、休むことも重要です。

もちろんそうです。それが酸化に抗うと書く抗酸化です。加齢だけではどうしようもありませんが、ストレスや疲労を長

引かせないこと、良質な食事や睡眠によって、自身の抗酸化を進め、修復エネルギーを上げることがとても重要になります。特に意識してほしいのは「休む」ことです。現代人は「これを仕上げなければならぬ」とつい頑張ってしまうがちですが、その状況が続くと活性酸素を処理する能力が低下して細胞を傷つけて疲れをさらに増幅させ、悪循環を招いてしまいます。頭や筋肉を使いすぎた、免疫機能が落ちて弱っていると感じたら、回復させるための休息をとること。まずはこれをできる限り実践してもらいたいですね。

# 05

自分の身体の酸化具合を知る方法はあるのでしょうか？  
 酸化は炎症を起こす原因でもあるため、膝や関節の痛みはサビのサインです。

残念ながら、まだ簡易に計測することはできません。病院による検査で血液と尿から知ることはできますが、私はせめて健康診断で「酸化指数」が出せるようになればと考えています。また、酸化は炎症を起こす主な原因であるので、関節が動きにくい、膝が痛むなどの不具合を感じたら、それも酸化が進んでいる目安になります。

# 06

最後に、運動は抗酸化にとって良いのでしょうか。  
 ツラくない程度の運動は、血流を促して老廃物の排出につながります。

運動については、疲れない程度の内容であれば抗酸化につながると考えられます。酸化した細胞内の物質が血液中に出ると、それを血液の流れで排出することが必要になります。軽い有酸素運動は、この血流を作る一番の方法。ウォーキングや自転車運動は良いとされますが、いずれも運動中や運動後にゼイゼイと思いが上がるような強度の運動は控え、ツラさを感じない程度の運動を心がけてください。



# 自転車運動

前述した通り、軽い有酸素運動は不要になった細胞の物質を血液から老廃物として排出して処理する効果が望め、抗酸化につながると考えられます。「長く、キツイ運動をすると、当然ながら疲れます。これは筋肉細胞の疲労でもあり、それだけしっかり修復できる栄養や時間が必要になります。抗酸化という意味では、アスリートでない限りツラくない運動を目安にすると良いでしょう」と渡辺先生。さらに「歩くことさえ、実は脳内で絶妙なバランスを保っています。自転車であればよりバランスを取ることの難易度が上がります。走行中には周辺環境や走るルートなどについて無意識に思考を巡らせているため、こうした有酸素運動は、筋肉だけでなく脳の細胞も活性化された状態です」と話されます。理想的な運動習慣は週3日以上、1日1時間以上が一般的な目安だそう。意識的に運動時間を確保しなければなりません。実は有酸素運動時に自分の呼吸と運動のリズムを合わせると自律神経にゆらぎが生まれ、それが気持ちよさにつながる可能性があるのだとか。自転車運動の場合ではペダリングと呼吸のリズム

を同期させることで、この気持ちよさにつながっていくと考えられます。自分にとっての心地いい運動方法やレベルを見つけ、それを習慣化することで、抗酸化と体力向上の相乗効果が期待できそうです。



## からだの中から磨きをかける、抗酸化のためのセルフマネジメント antioxidant self-management



### 食事

日々の食事はサビない身体づくりにとても重要。増えた活性酸素で傷ついた細胞を回復させる耐性を作るには、食事やサプリメントから必要な栄養素を摂取することが大切です。水溶性のビタミンCや身体に蓄えることのできる脂溶性のビタミンE、ミネラルなど抗酸化につながる栄養素はさまざま。機能を理解した上で積極的に取り入れてもらいたいです」と渡辺先生。カロリーや糖質量だけでなく、抗酸化になるかということも、これからの食を考える新しい基準になるようです。

### ストレス

ストレスは、不安や悩みが常に脳を支配し、脳細胞が「休めない」状況に。さらに渡辺先生は、「本来、脳は自分の疲れ具合を感知するセンサーを持っています。ストレスや疲れを無理に抑えこんだ状態が続くと感覚が鈍り、センサー機能が低下していきます。これが過労死を引き起こす一つの要因だと考えられるのです」と話されます。疲れやストレスを「まかせないよう」に脳のシグナルに従順になり、それに見合う休息や解消法を積極的に取り入れることが必要です。

### 睡眠

休息の代表格である「睡眠」。眠っている間に体内で活動している細胞も活量が落ちる細胞もあります。睡眠中に活性酸素で傷ついた細胞が修復にかかるため、できるだけ睡眠をしっかりと確保することが必要です。渡辺先生によると「睡眠は時間より質。朝起きたときに気持ちよく目覚めたか、今日も頑張ろうと意欲的になれているかが質の良い眠りを見極めるサインです」とのこと。睡眠の質を高めるために、音や照明など寝室の環境を整えることも有効のようです。

# 病気を防いで、若々しい。サビない身体をつくる生活習慣。

**細胞を修復できる力をつけるために、意識的に取り入れたい 食と栄養素**

**抗酸化作用・疲労軽減効果など**

**イミダゾールジペプチド: 1日200mg**

鶏胸肉(22g) かつお(50g)  
まぐろ(37g) 鰹赤身肉(17g)  
豚ロース肉(56g)

**炭水化物をエネルギーに変える**

**ビタミンB1: 1日1.1~1.4mg**

豚ヒレ肉(140g) 生ハム(160g)  
うなぎ(190g) たらこ(200g)  
大豆乾(160g)

**修復エネルギーの産生をサポート**

**クエン酸: 1日1g~**

みかん・グレープフルーツ(1/2~1個)  
レモン(1/2個) いちご(5~7個)  
キウイ(1~2個) 梅干し(1~3個)  
酢(10~20ml)

**脂肪酸をエネルギーに変換**

**パントテン酸: 1日6mg**

鶏レバー(60g) 豚レバー(83g)  
牛レバー(94g) 納豆(140g)  
牛乳(1.1ℓ) ししゃも(308g)  
アボカド(360g)

**抗酸化作用・栄養素をエネルギーに変える**

**還元型コエンザイムQ10: 1日100mg**

いわし(1,600g) 豚肉(3,000g)  
牛肉(3,000g) オリーブオイル(3,300g)  
プロッコリー(9,000g)

**抗酸化作用・持久力向上・脂肪代謝活性化**

**アスタキサンチン: 1日6mg**

鮭(300g) オキアミ(150g)  
イクラ(700g)  
エビ・カニ(3,000g以上)

※還元型コエンザイムQ10とアスタキサンチンは、1日の推奨量を食材だけで摂取することは困難です。サプリメントとの併用になりますが、サプリメントから摂取する場合と食材から摂取する場合の体内への吸収効率等は異なる可能性があります。

## 栄養素の効果を理解して、食事や労働と休息などの「バランス」で若々しさをキープ。

体内の酸素量と消費のバランス、労働と休息のバランス、食事のバランスなど、いずれも「偏らない」ことが酸化化における重要なキーワード。このバランスを保つことが、いつまでも元気で若々しく生きる秘訣になります。

現在、渡辺先生を中心に、酸化化や抗疲労に関する研究が進められ、睡眠と疲労回復との関連性や、眼を媒介にした疲労と紫外線との関係などが解明されてきているそうです。その他、「笑い」や「微細気泡の入浴」、「つながり空間」などが疲労回復に効果があると実証されているなど、疲れを効果的に回復させる方法についてあらゆる分野で注目されています。

上記は疲労回復やエネルギー増大に効果がある主な食材および栄養素です。記載しているのは1日の目安となる摂取量で、栄養素によっては食材だけで一日の量を摂ることは難しいものもあり、サプリメントなどで補う必要があります。もちろん、これだけを食べていけばいいというものではなく、これらの効果を理解した上で意識的に摂取し、バランスの良い食事を心がけることで、疲れに負けない身体を作ることができると考えられます。

**細胞・組織は元通りに回復**

**十分な修復エネルギーがある場合**

栄養素の摂取 **きっちり** 休息

1 酸素を使い糖や脂肪をエネルギーに分解

2 たくさんの活性酸素が発生し、処理が追いつかない

3 増えすぎた活性酸素が細胞を傷つける

4 障害を察知すると免疫系細胞がシグナルを脳神経・内分泌系に送り、修復へ

十分な修復エネルギーが無い場合

免疫細胞が感知し、慢性的に炎症物質が発生

ストレス 睡眠不足 栄養不足

倦怠感 微熱 意欲低下 慢性的な痛み

**いろいろな疾患へ**

**SOS!**

傷つき・治りにくい細胞障害

活性酸素

細胞

## オーバーワークが続くと細胞まで疲弊する。まずはセルフチェックで身体の状態を確認。

体内の酸素を利用する際に発生する活性酸素。これが増えることで活動している細胞を傷つけてしまい、酸化、いわゆる身体のサビになっていきます。傷ついた細胞が修復できないと慢性的に炎症物質が発生し、倦怠感や意欲の喪失、痛みを抱えた状態など心身の不調を招き、それが疾患へとつながりやすくなります。また細胞が修復できない要因には、オーバーワークによる睡眠不足や栄養不足、ストレスなどの生活環境も関係し、「疲れが取れない」「不調が続く」という状況からさらに抜け出せない負のスパイラルに。身体の中の細胞の動きを自分で確認することはできませんが、自分が今疲れを感じているか、どこかに痛みを感じるかというセルフチェックを意識的に行い、食や休息を適宜取り入れることがとても重要になります。

また軽い運動は、細胞からの不要な老廃物を排出するだけでなく、仕事を離れた非日常の時間を提供し、心身をリフレッシュさせるためにも有効です。気持ちいい「スッキリした」「達成感がある」という充足もまた、ストレスや疲れを軽減させ、前向きな気持ちというエネルギーを与えてくれます。

**この山を体感するならば、バイクより自転車と直感。**

中学生で初めての国内一人旅を体験し、高校生になってからはネパール、パタゴニア、アフガニスタンなど世界中をバックパッカーで旅してきた松本さん。「ただ景色を見たかった」とあらゆる国の風景をその目に留めてきた松本さんにとって、松崎町の古道は世界のどことも違うものとして鮮烈な印象を与えたそうです。「樹木が倒れて草木が生い茂る廃道の状態でしたが、土を掘ってみると300年前の年号が刻まれた馬頭観音が出てきました。馬が荷物を引き、人が盛んに往来していた姿が浮かび、ヒマラヤともアンデスとも違うこの山なら、ここだけのおもしろいことができる」と直感しました。とはいえこのときはまだ料理人修業の身。仕事のない休日一人



**(株)BASE TRES 代表取締役 松本 潤一郎**  
<https://yamabushi-trail-tour.com/>  
 17歳のころから海外をバックパックとギターを担いで回り、ヒマラヤ・カラコルム・アンデスのトレイルをトレッキングで旅する。南米大陸23,000kmのオフロードバイクでの旅を終えて、25歳の時に西伊豆に移り住む。2012年、古道の再生と里山林整備を同時に進める「西伊豆古道再生プロジェクト」を立ち上げ、2013年より「YAMABUSHI TRAIL TOUR」を開始。2017年「株式会社BASE TRES」を設立。2018年からは宿泊施設の「LODGE MONDO-間土-」をオープンし、観光客の誘致だけでなく地元住民や移住者の雇用など、松崎町をはじめとする西伊豆エリアの活性化を支えている。



里山林整備事業を任されているため、山を守ることも大事な仕事。最初はチェーンソーの使い方や枝の見方など山の取り扱い方を地元の林業メンバーから指導を受けた。

世界を巡る旅人が海辺のまちに移住して山の観光を創出し、まちを語ります。

「部屋や廊下などに手を加えてもっとウチらしくしていきたい」と思いを語ります。



松崎町企画観光課の齋藤さんとは、イベントへの参加などについて定期的に打ち合わせをして松崎町の活性化を共に考える仲。助成金の相談も親身にのってくださり、松本さんにとっては頼れるパートナー。



地元の木材をそのままかした壁面など、松本さんの本物への思いが詰まったLODGE MONDO-間土-。松本さんの奥さまが中心となり、松崎町の名産品を活用したお土産品としての商品開発も実践。現在は桜葉のナッツバター、汽水域で育つ川のりを使ったジェノベーゼ、伊豆のひじきのパテの3アイテムを販売中。

道具を担いで山に入り、古道の整備に取り掛かる日々が続きます。しばらくして「山の知識を身につけよう」と、地元の林業チームに所属して木の切り方や残し方、さらには権利者が混じり合う複雑な山の交渉・契約の方法についても学習。そうするうちに次第に協力者が増え、機材も本格的になり、ひとつまたひとつと古道が整備されていきました。「ここでマウンテンバイクのツアーをやると

決まっていた。海外ではオフロードのオートバイでも旅をしていましたが、ここには似合わない、自転車だと。そう決めた一番の理由は「音です。オフロードだとエンジン音がうるさくて、山の静けさや鳥の声をかき消してしまう。タイヤが葉を踏む音まで耳に届くマウンテンバイクのコースに仕上げ、山の観光として提供しよう」と決めました。このときの松本さんの行動力の原点は「気づいたヤツがやるしかない」。ただそれだけだったそうです。

現在海外の旅行者がここを目的に訪れるほど注目のエリアとなっています。トレイルのコースは7つの古道を活用した上級者から初級者向けまで揃い、多様な観光客が松崎町を訪れるように。ところがあるとき、お客さまから「宿泊先が無い」という声を聞き、松本さんが調べてみたところ、西伊豆エリアの宿がこの10年で半減していることが判明。「ならば自分たちで、既存の宿泊施設をリノベーションしたロッジ・モンドを2018年にオープンしまし

**ツアー客を誘致し、宿泊施設を新たに開設。**



トレイルツアーにはこの山を知り尽くすガイドが必ずついて先導。そりや馬が木材などを引いていた名残がハーフパイプの形になって今に生かされている。



【現代自転車考】  
 People  
**山に、古道に「本物」を感じ取り、MTBトレイルによるまちの活性化を推進。**  
 松本 潤一郎 さん

海外で生きていくという人生の計画を大きく変えた山と古道との出会い。

東海道新幹線の三島駅から車で南下すること2時間弱。伊豆半島西海岸の南部に位置する松崎町は、西に駿河湾を望み、北・東・南の三方を天城山系に囲まれた小さな町です。海も山も近いこの環境を生かしたマウンテンバイクによるトレイルツアーを提供されているのが(株)ベーストレス代表の松本さん。松崎町に移り住んだのは今からおよそ10年前。その目的は「この旅館に住み込んで調理師免許を取ったらヨーロッパで板前の仕事をしながら生きていくつもりだった」と言います。その計画がそのまま実行されていけば、今ここに松本さんはおらず、松崎町でトレイルツアーも行われていなかったはず。この松本さんの移住計画を覆すきっかけとなったのが、地元のお年寄りから聞いた「山の古道」の存在でした。「かつてこの町の漁師は、海に出られないときは山に入って炭を焼いていた。その山には昔の人が生活に使っていた道がたくさんあったと聞きました。こんな海辺に山道があることに驚き、この目で確かめてみよう」と山に入ってみたのです。お年寄りから教えてもらい、山の入口へ。それは松本さんの人生を大きく転換させる一歩となりました。



人生は自転車。  
健康になりながら、  
仲間と共に  
前へ進んでいく。

自転車屋  
まるいち  
代表取締役社長  
犬塚 一彦さん

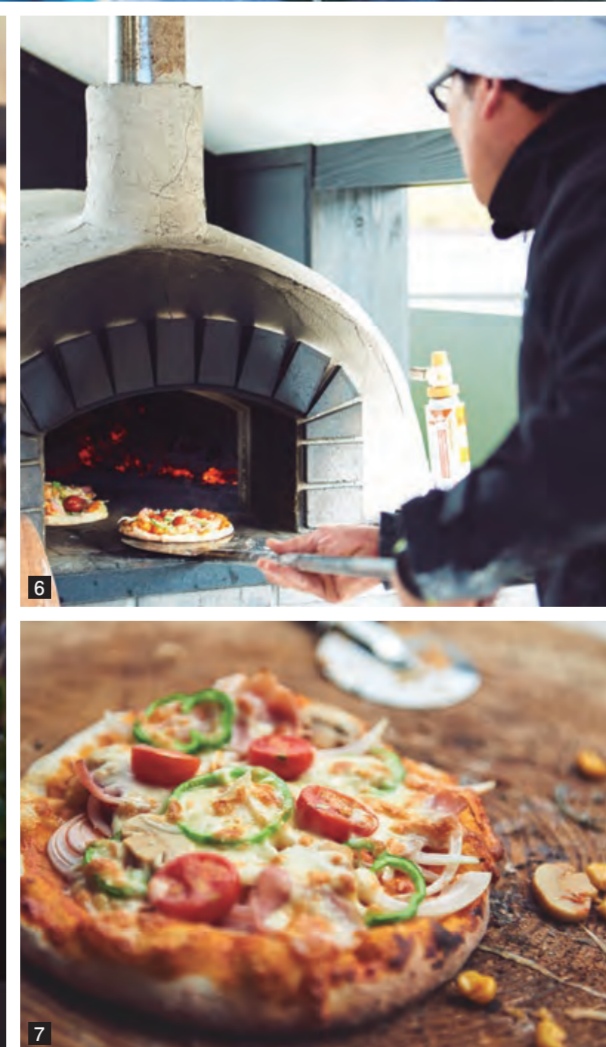


自転車のある健康的なライフスタイルを  
人に、地域に届けるShop Report

# カケル × SHOP

08

**自転車屋 まるいち**  
御油宿店【愛知県】  
〒441-0211  
愛知県豊川市御油町上河原53-1  
URL：  
<http://www.maruichi.org/>



■ 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100

4 店舗を展開し、  
通学用に、スポーツに、  
広く地域の「足」を支え続ける。

愛知県の東部に位置する三河エリアに自転車販売店を4店舗展開しているまるいちさん。本店の城下店は軽快車を中心に幅広く揃え、丁田店と御油宿店はスポーツバイク専門、そして上町店では多様なタイプのスポーツバイクに加え、中古車の委託販売も行われています。創業以来60年以上もこの地で自転車の販売を行い、地域の「足」を支え続けてこられました。「私が父親から代表を受け継いだのは平成3年です。本店の城下店は軽快車中心ですがこのエリアの中高生は100%自転車通学。中学進学時に長く乗れる上質な自転車を選ばれる風土があります」と話すのは社長の犬塚さん。取材に伺ったこの日は、御油宿店に備え付けられた石窯を使ったピザ会が行われ、遠方からもお客さまが次々と来店。自転車店の社長とは思えないフランクな姿で、自ら生地を捏ねていらっしゃいました。

自身の経験によって  
自転車健康にいいことを  
実感、そして「朝まる」へ。

犬塚社長のこの親しみやすい雰囲気は、ピザ会だからでなく日頃からのようです。「社長の朝まる」と題して参加者を募り、犬塚社長と一緒に走るサイクリングを定期的に実施。自転車健康になることをご自身の体験によって実感し、健康的な生活習慣のきっかけになるようこの機会を設けられているそうです。以前、私は不規則な生活によって120kgまで太り、脳梗塞の一手手前になっていました。6年前の暮れに『痩せる』宣言をしてそれから自転車です。最初は1カ月に3000kmも走っていたため、半年で40kgダウン。その後、お客さまにも声をかけて一緒に走る朝まるをスタートさせたのです。この朝まるでは、自転車に興味のあるビギナーの人が常連のお客さまと一緒に走り、仲間の輪を広げていくという波及効果にもつながっています。

ここを拠点に、  
健康になり、仲間が増える  
喜びを広げていきたい。

他にも立地環境を生かして南信州や遠山郷をめざす「社長の輪行イベント」も積極的に実施するなど、自転車の楽しさをさまざまな形で提供されています。「私は『自転車なんだよ人生は』をモットーに、自転車のある人生の楽しさを広げていきたいと考えています。私自身、太っていたときは走ることもできませんでしたが自転車なら無理なく、自分のペースで運動できます。健康体になっていく喜びだけでなく、仲間が増える楽しさもここで感じてもらえるのもうれしいです」と犬塚社長。この日、お客さまが次々と社長に声をかけられている姿を見ると、皆さんの目的がピザより社長だったのでは？と思うほど和気あいあいとした雰囲気にも包まれていました。



# MORAL

「走る」をもっと楽しく

新生活がはじまる春だからこそ  
自転車の「健康診断」で、サビない状態に。



最近、あなたの自転車をじっくりと観察したことはありませんか？ ハンドルやサドルなどはすぐに目につく場所にあるので変化に気づきやすいですが、一度かがんで目線を下げて見てください。意外とフレームが汚れていたり、ブレーキシューがすり減っているかもしれません。さらにタイヤの状況はどうでしょう？ 溝の状態や鉄くずなどの付着がないかもチェックポイントになります。

身体を「サビない」状態にすると同時に、愛車の自転車もサビないようにするには日頃からのメンテナンスがとても大切です。まず、フレームについては使わなくなったTシャツやウエスを使って機械類の油や汚れなどを拭き取りましょう。



さびにくい内装ハブを搭載した自転車を選ぶことも一つの方法。



この店はフレンドリーなのが  
いいですね  
ギャリーさん

自転車のある健康的なライフスタイルを  
人に、地域に届けるShop Report

## カケル × SHOP

08



いつか息子の  
自転車も  
こちらで買いたい  
川部 勇泰さん  
蒼成くん



社長と一緒に  
走ることも  
楽しみのひとつ  
本多さん



夏のマウンテンバイクの  
レースでは絶対優勝！  
日吉 愛華ちゃん  
彩華ちゃん  
健一さん

### User's Interview

焼き立てのピザに舌鼓を打たれている皆さんに、まるいちさんとの関わりについてインタビュー。気になるピザのお味は口を揃えて「めっちゃくちゃ美味しい！」とのことでした。

まるいちさんのお客さま①  
ギャリーさん

日本に来て22年になり、英語の教師をしています。地元オーストラリアではロードバイクの選手として、280kmを6〜7時間で走破したこともありました。日本に来てからはまるいちさんで自転車を購入し、景色を見ながらゆったりとしたサイクリングを楽しんでいます。まるいちさんのサービスはともフレンドリーで満足していますよ。

まるいちさんのお客さま②  
川部 勇泰さん 蒼成くん

10年ほど前に丁田店で初めてスポーツバイクを購入して以来、すっ

かり自転車にハマりました。今では室内のローラーを含めて週3〜4日は自転車にまたがらないと落ち着かないほどで、ついにロードバイクのレースにも参加するように。そんな変化に自分でも驚いています。息子がもう少し大きくなったら、一緒に走りたいですね。

まるいちさんのお客さま③  
本多さん

探していたメーカーの自転車がまるいちさんにあり、購入したのが最初でした。買ってメンテナンスしてもらっただけでなく、朝まるに参加して社長と一緒にサイクリングしたり、泊まりの輪行イベントにも参加しました。これをきっかけに仲間が増えて日々の楽しさが広がったことはもちろん、体質改善にもつながり、ずっと良いコンディションを保っています。

まるいちさんのお客さま④  
日吉 愛華ちゃん 彩華ちゃん 健一さん

娘たちはどちらもマウンテンバイクの選手としていろいろな大会に出場しています。二人ともパワーをつけるトレーニングの一環でロードバイクにも乗っています。まるいちさんにはずっと自転車のメンテナンスをお願いしており、その丁寧な仕事ぶりに安心と信頼は絶大。まだ一度もレースでトラブルが起こったことはありません。今年は2人とも優勝をめざしていますので、引き続きサポートをお願いしたいと考えています。



一緒に走る企みも、  
メンテナンスの相談も。  
楽しさと同時に、  
安心がここにあり。





## Eat ほろにが食材でデトックス

### 春のほろにが緑茶ケーキ

#### 材料

- (a) ●卵2個
- 豆乳大さじ2杯
- (b) ●緑茶パウダー5g
- 小麦粉100g
- ベーキングパウダー3g
- (c) ●甘納豆80g位
- 小麦粉小さじ1杯
- バター100g
- きび砂糖100g
- 白ごま大さじ1杯
- りんご1/4個

#### 下準備

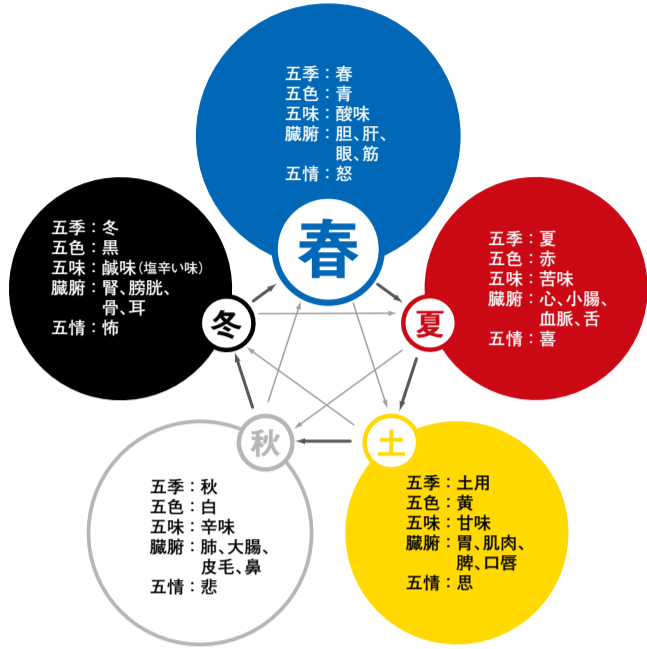
- ① バターを室温に戻す
- ② 型にバター(分量外)を塗り、オーブンシートを敷く
- ③ オープンを170℃に温める
- ④ (a)溶き合わせる (b)ふるっておく
- ⑤ (c)甘納豆のまわりの砂糖をさっと水を通してザルにあげ、小麦粉をまぶす

#### 作り方

- ① ボウルに柔らかくなったバターを入れ、ゴムベラでクリーム状に練り、きび砂糖を加え、泡立て器でしっかりとふんわりするまですり混ぜる。
- ② ①に(a)を2回に分けて混ぜ入れ、(b)を入れて粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ③ 型に生地を半量入れ、(c)とりんごを全体に入れて残りの生地を流し入れる。平らにならし、白ごまをふりかける
- ④ 170℃のオーブンに入れ、10分たったら取り出し、真ん中に切れ目を入れて再び30~35分焼く。
- ⑤ 竹串で真ん中をさし、生地がついてこなかったら、出来上がり。

## 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

### 季節の変化に合わせて。今こそデトックス&アンチエイジング。

雨が続くと思えば快晴になり、暖かいと喜ばばまた寒くなり…。くるくると気候が変わりながら、ようやく春を迎えました。この時期は陽気の高まりと共に体内の新陳代謝が活発化し、エネルギー消費も増加します。さらに冬に蓄えたものを使い始める季節であることから、「解毒の季節」とも。このデトックス効果を助ける食材はほろ苦い山菜や緑茶で、春の食材が季節による身体の変化に対応したものであることがよくわかります。

こうして食を意識しながら、活動的

な季節に合わせて普段はあまりやらないコンディショニングをプラス。その一つが「ジャンプ」で、着地したときの衝撃が足の裏に数多くあるセンサーを活性化させて足部の血行を促進します。デスクワークの時間が長い人は足指の第3関節を曲げて関節に刺激を与えるとアンチエイジングにも効果的です。

春は新年度のはじまりです。スタートの季節に、不要なものは食でデトックス、ジャンプでアンチエイジングの新習慣をはじめてみませんか。

## Rest 刺激でアンチエイジング

### 「ジャンプ」と「足の指を曲げる」

ジャンプをするとその衝撃が足の裏から伝わり、足部の血行促進をはじめ、日常生活で体験することが少ないことから脳の活性化にもつながると言われています。また足指の第3関節を曲げることも刺激となって土踏まずのトラブル解消に。湯船の中で曲げるのがおすすめです。



#### ●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](http://cyclinggood.shimano.co.jp)



西伊豆エリアでマウンテンバイクのトレイルツアーを提供されている松本さんのこれまでと今をインタビュー形式でより深くご紹介する「Social」、そして特集テーマの抗酸化について渡辺先生にお話いただく「Health」を更新予定です。お楽しみに!

「身体のサビはほとんどの病気につながっている」という渡辺先生のお話にドキッとした今回の特集、意外と知らない事実がたくさん飛び出しました。抗酸化のためには細胞を修復できる「力」をつけることが一番のようです。軽い自転車運動を取り入れながら、食や休養などの生活習慣の参考にしてください。

### 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\\_021](https://jp.surveymonkey.com/r/cyclinggood_021)

