

Cyclinggood

● 気持ちいい方へ、こぎだそう。| サイクリングッド | 024

Bike your way to well-being.

そろそろ、脂肪について
向き合ってみませんか？

What's Fat?



増えていく脂肪を
もうこのままにはしておけない。

What's Fat?

今こそきちんと知りたい、脂肪のこと。

新しい一年がはじまりました。暴飲暴食気味の年末年始を過ごした方も多かったのではないのでしょうか。「体重や体脂肪が増えているけど仕方がない。いつもの生活に戻れば身体も戻るだろう」と楽観視してしまいがちですが、ちょっとここで改めて「脂肪」について向き合ってみてはどうでしょうか。

中高年世代になると若い頃と比べて脂肪がつきやすい身体になります。お腹周りやお尻、太ももなどに肉がついて体幹を中心に丸い身体になっていきます。この脂肪がつきやすい身体になるのは仕方ないこと。栄養学を「専門」とされている石原先生のお話では「避けて通れないこと」なのだそう。そうなる、太るという原因には呼吸や血液の循環、消化吸収などじっとしていても消費されるエネルギー、基

礎代謝量が増えたとともに減っていくことが挙げられ、同じ食事内容で同じ活動量を続けていたとしても歳を重ねるごとに脂肪が蓄積する、太るということにつながってきます。

「みんな太ってしまうならまあいいか」ではなくて、増えすぎた脂肪をどうしていか、自分にとって納得できる身体つきに戻すにはどうすればいいかを理解して生活習慣を変えてみませんか？ 今号は脂肪とはなにか、脂肪をためにくい身体にするにはなにが必要なのかを二人の先生にご協力いただき、脂肪と栄養、生活習慣については石原先生に、自転車運動については高石先生にお話を伺いました。2020年のスタートは、脂肪と向き合い、脂肪を制するサイクリンググッドではじまります。



龍谷大学 農学部 食品栄養学科
石原 健吾 准教授

2000年京都大学農学研究科応用生命科学専攻修了後、福山女学園大学生理学部助手、2004年同学部講師、2012年同学部准教授、2015年より龍谷大学農学部食品栄養学科准教授、2018年より龍谷大学農学研究科食農科学専攻准教授も兼任。趣味はサイクリング、アルペンスキーボードなど。



名古屋市立大学大学院
システム自然科学研究科
高石 鉄雄 教授

1988年神戸大学大学院卒、1989年名古屋市立大学教養学部助手を経て、現在は名古屋市立大学大学院システム自然科学研究科生体制御情報系教授。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。





What's Fat?

今こそきちんと知りたい、脂肪のこと。

石原先生が「脂肪がつきやすくなくなる理由」を解説。
加齢とともに太る。
脂肪が増える。のには
ちゃんとしたワケがあった。

まずは脂肪の役割について
 教えていただけますか？

脂肪には2つの役割があります。ひとつは余分なエネルギーを蓄えること、ふたつ目は体温を維持してエネルギーを逃さないようにする役割です。人間の基本的な身体の仕事は、食べ物に十分にありつけない野生動物と変わりません。つまり、食べ物に十分でないときには、蓄えられる余分なエネルギーがほとんどないので、皮膚の下に皮下脂肪としてエネルギーを蓄え、同時に、エネルギーを逃さないようにすることが最も効率が良かったのです。中高年になると脇腹や内股につくのはこの皮下脂肪です。

内臓脂肪はどうして増えるのでしょうか？

身体がエネルギーを吸収する場所は小腸です。小腸で吸収された脂肪の粒子が血液によって皮下脂肪へ運ばれ、脂肪として蓄えられます。皮下脂肪が十分にあるのにエネルギーを過剰に摂り続けた場合、その脂肪はどうなっていくか？実はこれ、人種や遺伝子タイプによって異なるのですが、皮下脂肪としてさらに蓄積されてお尻や太ももに肉がついていくタイプと、小腸で吸収した脂肪が小腸の血管の周りにたまり、内臓脂肪としてお腹まわりにつくタイプに分かれます。

では中性脂肪とは何なのでしょう？

健康診断での測定項目である中性脂肪とは、小腸で吸収した脂肪や肝臓で合成された脂肪が血液中を漂っている量を表しています。健康診断は大抵、朝の空腹時に採血するので、本来的には小腸で吸収された脂肪が血液から運ばれた後であり、血液中の量は食後に比べると少なくなります。中性脂肪が高いという結果が出たら、それは「あなたの血液の中には、まだ食後のように脂肪があふれていますよ。食べ過ぎではないですか」というメッセージだと思ってください。

ドキッとしますね。
 やはり脂肪量と健康は
 深く関係しているのですね

生活習慣予防の観点では、内臓脂肪が多いことと糖尿病や高血圧のリスクが高いことは関連していると考えられています。もちろん中性脂肪が高いことも、高血圧や肝硬変につながる可能性があるので気をつけたいといけません。

先生、中高年になるとどうして太りやすくなるのでしょうか？

加齢によってすべての人が「太りやすくなる」わけではありません。これは避けて通れません。その理由としてはさまざまな要因が考えられ、主には基礎代謝量の減少です。基礎代謝とは一日中、横になっていたとしても、

呼吸や血液の循環、消化吸収など生命活動の維持に消費されるエネルギーで、普通の生活をしている人の1日のエネルギー消費量の60%を占めています。この基礎代謝量が加齢とともに減少するため、若い頃と同じ食生活や活動量を続けていると消費できないエネルギーが身体に蓄積されやすくなります。

その基礎代謝量を上げることはできないのですか？

筋肉をつけることで基礎代謝量の減少を食い止められるという説がありますが、実は必ずしもそうではありません。明らかに筋肉量がある身体つきなお腹周りが出てくる人も多いでしょう。お相撲の力士の身体は筋肉と皮下脂肪が多く、基礎代謝量が高いのが特徴です。現役時代はたくさん食べてその身体を維持していますが、引退して食べる量が減って皮下脂肪が落ちて、筋肉量による基礎代謝の高さによって筋肉や血管が浮き出るような身体にはなりません。さまざまな研究データからも筋肉をつける＝脂肪が減るとは言い切れないのです。

では先生、太ってしまったら
 身体をどうしたら
 いいのでしょうか？

まずはアメリカで行われた研究をご説明しましょう。757名を対象に、基礎代謝量が高い人と低い人のどちらが太りやすいのかを約10年にわたって追跡調査したところ、どちらも10年後の体重に違いはありませんでした。どちらのグループにも体重が増えた人と減った人が混在し、平均すると毎年約300〜500グラム体重が増えていました。この研究結果を含めて言えるのは、基礎代謝量が太りやすさに関係があるものの、実際に太るかどうかは「運動などによる1日全体のエネルギー消費量」と「1日の食事の量やタイミング」の方が影響しているということなのです。

運動によるエネルギー消費量と食事を意識するべきだと。

食事で脂肪を落とすために最も効果的なのは寝るときに軽い空腹になっていること。夕食の時間を早くしても、量を減らしても構いません。遅い時間に食べて満腹で寝る習慣は確実に太ります。寝る2〜3時間前には食事を終え、さらに夕食には糖質を減らした方が体脂肪蓄積予防には効果があります。この理由は体内で糖質などが脂肪に合成される時間帯が夜だから。血糖値が上がりにくい低糖質の食事によってインスリンの分泌が抑制されるとともに脂肪の合成も抑えられ、脂肪の分解が活性化されます。

最後に運動習慣としての自転車はどうでしょうか？

1日全体のエネルギー消費量を増やすという点では、特に太っている人にとって自転車運動は良いと思います。同じ時間運動するならば、スポーツバイクを利用すると歩行よりもエネルギー消費量が高く、ランニングなどに比べても長い時間運動を継続しやすいことから脂肪燃焼に適した運動になると思います。





信号待ちのStop&Goや坂道で
負荷のある運動にする。

ラクな運動よりもキツイと感じる運動を実践する方が運動の効果は高まります。その基準となるのが心拍数で、息が上がった「ハアハア」という状態は心拍数が上昇し、その人にとってややキツイ運動になっている表れ。「人はキツイ」と、しんどいことを避けるものですが、太らないようにエネルギーを使うためにはそれなりの運動量が必要になります。坂道を上ってキツさを与えることや、止まってから走り出すときのストップ&ゴーの際にグッと踏み込むように意識するなど、負荷のある行為を取り入れることが大切です」と話されます。

する自転車運動で、
脂肪をためない
身体にする。



緩急のあるインターバル走行で
交感神経を刺激。

運動によって交感神経が刺激されると糖や脂肪の代謝にも影響を与えるそうです。「運動で心拍数が上がると必要とする場所へ血液を再配分するなど制御の役割を担っているのが交感神経。自転車運動などの有酸素運動では交感神経が優位に働いて糖代謝が促進され、糖だけではエネルギーが足らなくなる」と脂肪代謝が進みます」と高石先生。このような働きを促すにはある程度強い運動が必要であり、無理なく実践するにはアップダウンを意識したインターバル走行がベスト。例えば上り坂を頑張って走り、下り坂で上がった心拍をダウンさせるといった緩急によって脂肪燃焼しやすい身体になっていきます。

What's Fat?

今こそきちんと知りたい、脂肪のこと。

目安は1日1時間を週3日以上。
ペダルをくるくる回して自転車通勤。

厚生労働省が推奨している健康づくりの目安は1日300キロカロリーを運動で消費すること。歩くと1日1万歩、これを自転車に置き換えると1時間程度の走行で距離としては15km程度だと考えられます。高石先生は「このくらいの自転車通勤を週3〜4日行うのが望ましく、自転車通勤が適していません。ペダリングは軽いギアでくると回す方がエネルギー消費としての効果が出やすくなります」と話されます。よりカロリーを使うためには効率的な運動よりも『非効率で無駄な動き』を取り入れる方が良いでしょう。



高石先生が教える、
「自転車はこう使う」。
エネルギーを消費

安全な場所を選んでときにはスピードを出し
長い距離を意識して走る。

「本当はね、スピードを出して30分から1時間程度本気で自転車をこぎ続けられるのが一番いいですよ」と高石先生。クルマの交通量や歩行者への配慮から安全性を保ちながら走ることはなかなか難しいですが、「そのような環境が揃うならぜひやってみてほしい」とのこと。スピードを出さずにエネルギー消費を意識するなら長い時間走り続けることが重要で、休日のトレーニングとして「ちょっとキツイ」と感じるくらいの強さで2〜3時間を目標に走ることがおすすめです。



脂肪とたたかう
プラス生活習慣

食事



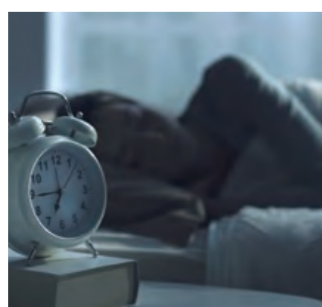
「食事の量と活動量によるカロリーの差し引きが太る・痩せるに関わっています。何をどのタイミングで食べるのかを考え、余計なエネルギーをためないように意識した食事の仕方が大切です」と高石先生も石原先生と同様のご意見。就寝前に食べないこと、夜は糖質や過剰な脂質を控えることに加え、「食べる順番も重要です。食物繊維が豊富な食材、タンパク質の順に摂り、そこから5〜10分ほどあけてから糖質をしっかりと噛むと甘みを感じられ、それが満腹中枢を刺激して食欲が落ち着きます」とのこと。糖も脂肪も身体にとって必要なエネルギーであるため完全にカットするのは健康づくりには適さないようです。

筋トレ



運動できる身体を保つには脚筋力の維持が欠かせないため、高石先生によれば「ハーフスクワットを1日100回、あるいは階段の一段飛ばしを意識的に全力でやってみてください。筋力維持だけでなく筋肉増強にもつながります」とのこと。

睡眠

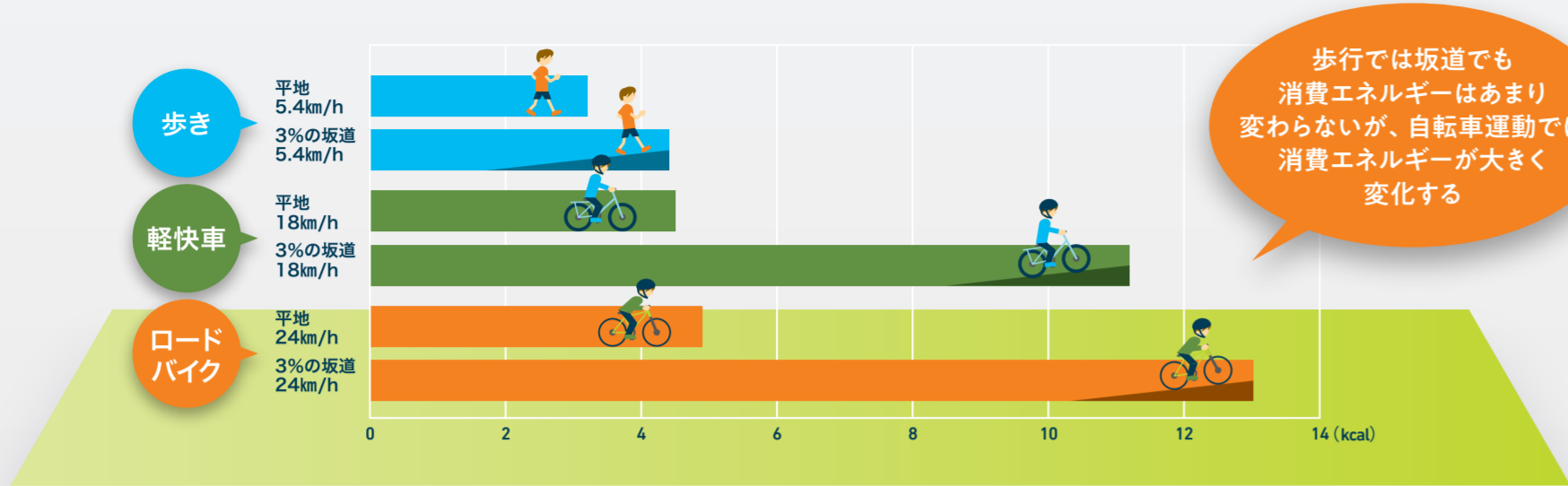


身体の機能をオフにし、疲れを取ってストレスを下げるために必要な睡眠。「しっかり運動をすると睡眠の質が向上しやすく、自律神経を整えることにもつながる」とし、代謝を促す身体づくりの基盤になるよう促します。

WELLNESS TALK

脂肪がついた身体を自転車運動がどう変える？

加齢によって基礎代謝量が減少し、脂肪がつきやすい身体になることは避けて通れない事実。その身体の変化に対し、自転車運動を継続したらどのように解消できるのかを実験データをもとにご紹介します。



歩行では坂道でも消費エネルギーはあまり変わらないが、自転車運動では消費エネルギーが大きく変化する

データ 運動1分間当たりの消費エネルギー

(体重65kgの男性の場合)

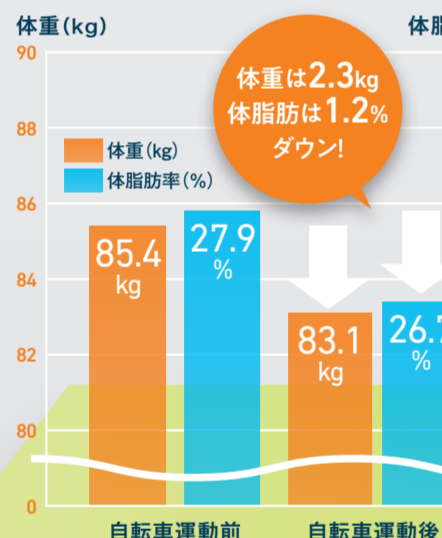
「自転車健康になる」中村博・高石鉄雄著をもとに作成

自転車運動による体重と体脂肪率の変化を測定

被験者 男性:6名 年齢:43.7±10.5歳 身長:173.1±8.1cm 体重:85.4±9.2kg
 身体状態:メタボリック症候群もしくはメタボ予備軍

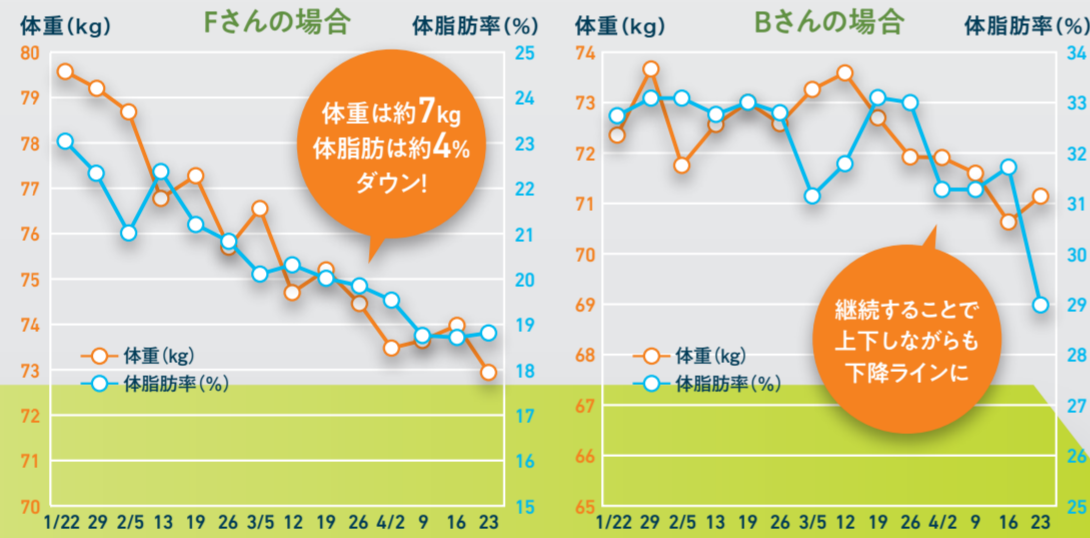
実験方法 自転車に普段乗っていない人に、3カ月間の自転車運動を行ってもらい、運動前後の血圧や血糖値、中性脂肪など血液の状態と、体重・体脂肪率を比較。

体重と体脂肪率の変化(6名平均)



体重は2.3kg
体脂肪は1.2%
ダウン!

体重と体脂肪率の推移



データ 体重と体脂肪率の変化

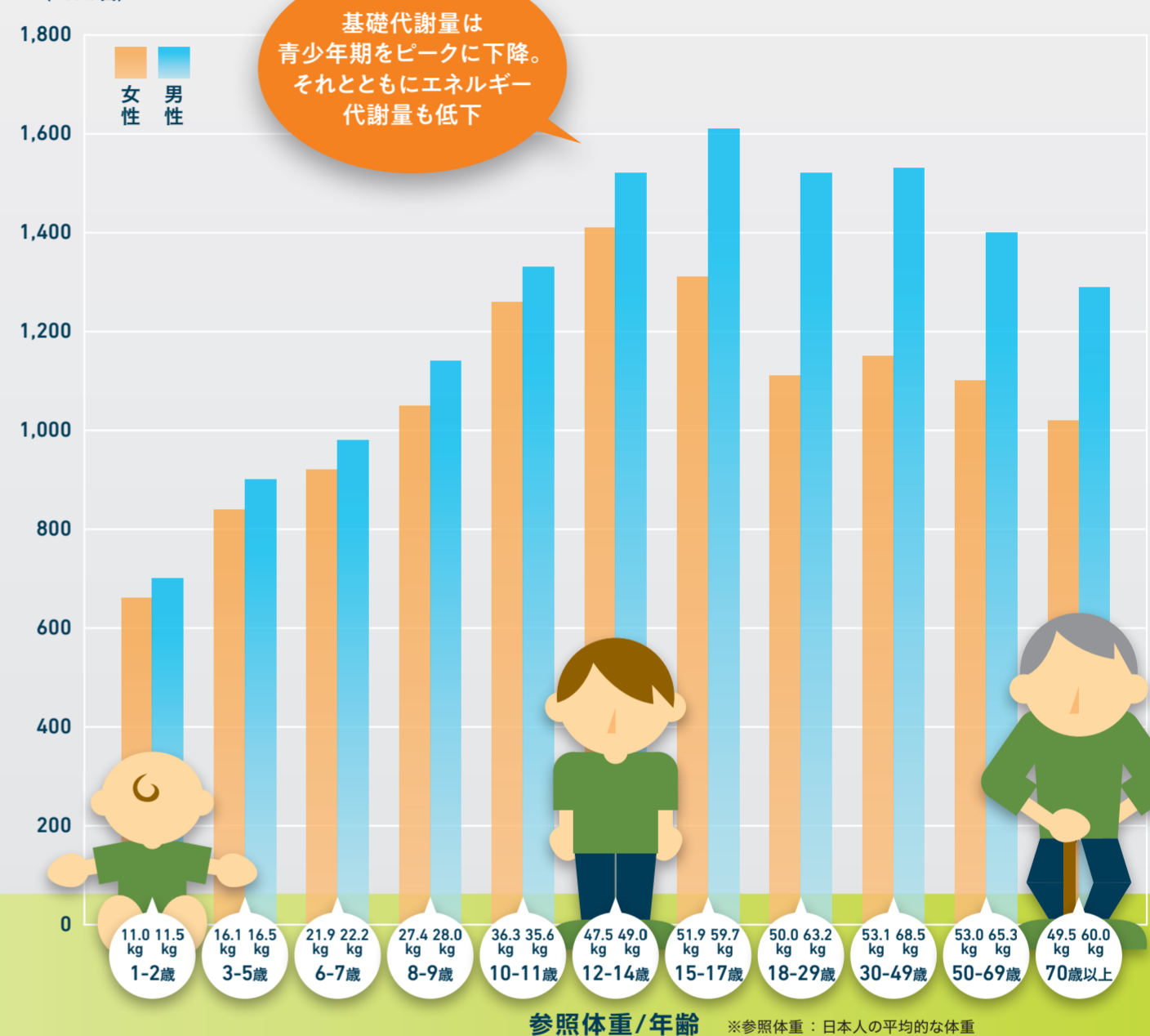
株式会社シマノ

脂肪を燃やす、体脂肪が落ちる、自転車運動後の実際。

お腹周りについてしまった脂肪を落とすには、食事と運動でコントロールするのが一番!ということと、まずは自転車運動と歩行の消費エネルギーの違いを確認します。上の図にあるように、1分間の消費エネルギーが特に高いのは坂道を上っている場合の軽快車とロードバイク。歩行では上り坂による差があまり無いものの、自転車は平地よりも坂を利用している方が圧倒的にエネルギーを消費しており、負荷のかかる運動の効果の高さがわかります。次に下のグラフはメタボリック症候群と予備軍の男性6名が3カ月間できるだけ自転車を使うことというゆるやかなルールで実験した結果で、6名平均では体重・体脂肪率ともにダウン。個別の2名分のグラフにもあるように順調に下降線をたどっているのは、自転車習慣のなかった被験者が自転車運動によって脂肪燃焼の効果を生み出したことが明確に表れています。

多くの中高年者に訪れる身体の変化。お腹周りが増えたり、体型が変わってきたというじわじわと押し寄せる実感に対してそのまま目をこらさず、適正な脂肪量の身体に戻すが、中高年世代にとっての重要な選択になるようです。

基礎代謝量 (kcal/日)



基礎代謝量は青少年期をピークに下降。それとともにエネルギー代謝量も低下

データ 日本人の基礎代謝量

厚生労働省 日本人の食事摂取基準 2015年度版 策定検討会報告書より作成

加齢による基礎代謝量の減少と性ホルモンなどの影響で脂肪がつきやすい身体に。

「加齢によって太りやすくなるのは避けられませんか」と石原先生のお話にあったように、私たちの身体は年齢とともに基礎代謝量、つまりは生きるために使うエネルギーが減少していくことから脂肪をためやすい身体になっていきます。上記のグラフを見ると、男性の基礎代謝量が最も高いのは15〜17歳、女性は12歳〜14歳と青少年期をピークに段階的に下降しているのがわかります。石原先生が「脂肪が蓄積して太りやすくなるのは30代から40代」と話されていたことから、基礎代謝量が徐々に減少した結果、身体の変化が顕著に表れるのがこの年代頃になるのだと考えられます。

脂肪のつき方には男女に違いがあり、石原先生によると「更年期になると女性はエストロゲンという女性ホルモンの減少によって内臓脂肪がつきやすくなり、男性はアンドロゲンという男性ホルモンの減少によって筋肉が減少するため、男女ともに脂肪のついた筋肉の少ない身体になりやすい」のだそう。この性ホルモン以外にも肝臓などから分泌されるさまざまなホルモンが影響し、脂肪がつきやすい、つきにくいという個人差を生んでいるそうです。

〔現代自転車考〕

People

自然と共生し、多様な人が交流できる理想のまちづくりをめざして。

三国千秋さん 成子さん



自転車の利用環境の実態を調査し、住民に役立つマップを作成。

金沢市の自転車走行環境の改善に長きにわたって取り組んでいらっしゃる三国千秋さん・成子(しげこ)さんご夫婦。環境問題への関心から1997年にドイツを訪問した際に、自転車もたらず環境効果の高さに惹きつけられたのが活動をはじめのきっかけだったそうです。そして2000年、スイスのNGO「交通と環境」の代表であるマティアス・ツインマーマン氏が金沢を訪問した際に、ある指摘を受けたことから2人の活動は大きく動き出しました。マティアスさんに言われたのは「ここでは市民は自転車に乗らない。なぜなら潜在的に危険を感じているからだ」ということでした。その言葉をを受けて私たちは自転車の利用状況を調査することにしたのです。地元の高中生や市民の協力のもと、金沢市内の通学ルートに潜む危険な場所などを抽出し、実際に走行してみても自転車通学の問題点を確認。長距離通学の生徒ほど危険性に対する認識が低いこともわかり、子どもたちが「恐怖に對して心に蓋をしている」と感じたそうです。この状況の改善をめざし、独自の金沢自転車マップづくりに着手。地域別の4種のマップを作成し、さらにこの活動が発展していきました。



地球の友・金沢の代表 三国千秋さん、成子さん

1990年環境保護グループ「地球の友・金沢」設立。2002～2006年「金沢自転車マップ」(地球の友・金沢)、「自転車・歩行者交通安全マップ」(金沢河川国道事務所との協働制作)などを機に金沢市を中心とした自転車利用環境の向上を牽引。三国千秋さん：北陸大学名誉教授、NPO法人市民環境プロジェクト代表理事、自転車利用環境向上会議全国委員会監事などを兼任。三国成子さん：自転車利用環境向上会議全国委員会会長。2013年環境省「環境に優しい自転車の活用方策検討会」検討委員、土木計画学研究会自転車政策小委員会委員、金沢自転車ネットワーク協議会委員などを務める。

国、自治体、住民による道路環境の改善活動。

「このマップは子どもたちに危険・安全・快適なポイントを白地図に記載してもらったものを保護者の方に集計してもらい、状況別に色分けした仕様に仕上げました。この制作過程によって保護者の方々に子どもの通学状況が伝わり、より現状に対する理解が進みました」と成子さん。次にマップの情報をそのまま終わらせないために、危険箇所を中心とした具体的な改善活動がスタート。とはいえ道路を変えることはなかなか容易なことではないはず。マップ制作の際に国土交通省に協働してもらったこともあり、道路状況の改善には国、県、市、警察、PTAが一同になって取り組むことができた。保護者の参画も大きな後押し



子どもを含めた地元の人が安心して楽しく自転車を利用できることがマップの目標であるため、危険箇所だけでなく桜の見どころなどの地域ならではの情報も掲載。

役立ちますと高齢者に限らない健康効果についても話されました。環境・まち・交通が一体となった社会となるために、すでに新たな取り組みがはじまっています。月に一度、交通安全指導員などによる街頭指導を行っているこの街頭指導マニュアルを作成する予定。交通指導だけでなく、困っている人の手助けにつながるよう、コミュニケーションを促せるものにし、と考えています。次に10年後の金沢を考える

ワークショップもスタートさせました。ここでは個人の行動を変えて未来の当たり前をつくるトランジション・マネジメントの手法を導入しています。そして中山間地の自然との共生を考える活動も開始。牧山町で里山サイクリングなどを行いつながら地元の方と交流を深め、森林の再生利用や食文化の継承などにも関わっていきたくと思っています。



となり、すべての立場の人がそれぞれ役割を果たして推進することができたのですと千秋さんが語るように、わずか3年で70箇所以上の危険箇所を改善。ガードレールの無い坂道、信号待ちの際に車道へはみ出してしまふことので多い交差点など、自転車利用時だけでなく歩く人にも

健康的で健全なまちづくりに不可欠な自転車。金沢市内の道路環境を次々と変革してきたお二人の視点は、あくまでもまちづくりにあります。成子さんは「交通環境も考えた(まちづくり)をしてほしい環境と言います。海外の事例のように、自転車環境に寄与する交通手段として(まちづくり)に活かしていくことを望んで

います」と話されます。この理想のまちに貢献するもうひとつの価値が健康づくりの効果。「高齢化が進む社会で、クルマに頼った生活を長く続けていると、免許返納後の生活が困難になりかねません。通勤などで若いときから自転車にも乗る習慣をつけていると助かります。免許返納後も自転車活用で社会と接点をつくり、交流を広げるといって健康的なライフスタイルづくりに貢献できると期待を抱かれています。さらに自転車は子どもへの体力向上にも

お二人が大切にされているのは、一時的なものでなく継続した活動にすること。そして住民のためになる現実的な成果を生み出すこと。金沢をより良いまちにするために、自転車の両輪のように力を合わせ、未来に向かっていってほしいです。

健康的で健全なまちづくり

もやさしい道路環境がスピード感をもって整っていきました。住民の声が県や市に届き、金沢のまちが少しずつ良くなっていく。こうした実感がお二人の活動をさらに加速させ、2007年には日本初のバス・自転車共用レーンの本格導入を実現。「このときも道路管理者や警察、地元の町内会、教員、PTAとともに検討を重ね、社会実験によって自転車がバスレーンを使用することで運行に影響しないことを明らかにできたことが導入の弾みとなりました」とお二人は振り返ります。



■日本初のバス・自転車共用レーンの一部。このような取り組みによって金沢市内の自転車に関連する交通事故は71%も減少し、大きな成果を生み出している。
■里山サイクリングの協力メンバーである中村さんご夫婦。中村市朗さんは農事組合法人まきまの代表理事として牧山町の自然環境を守り、農作物を産生に生かす取り組みの中心人物。
■千秋さんは哲学・倫理学の教授として長年にわたり教壇に立たれて現在は名誉教授。成子さんは現在、絵画教室の先生としても活動中。
■プライベートの時間には健康のために2人でサイクリング。豊かな自然の残る金沢市内を1時間ほど走る。



楽しみ方は人それぞれ。
自分も楽しみ、
みんなを楽しませたい。

CYCLE SHOP
BULLITT
代表
野口 博司さん



カケル × SHOP

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



**CYCLE SHOP
BULLITT** 【佐賀県】
〒849-0937
佐賀県佐賀市鍋島2-3-27
セントラル鍋島1F
URL : <https://csbullitt.com>

オートバイ愛好者から 自転車販売店オーナーへの 意外な転身。

佐賀市内にお店を構えて約12年になるサイクルショップ・ブルITTさん。オーナーの野口さんはもともとーターサイクルの愛好者で、弟さんの勧めによってこのお店をはじめたという「特に自転車好きじゃなかった」異色のスタートだったそうです。ところが次第にモーターサイクルにはない「人力で遠く速く進む」魅力に気づき、さまざまな競技大会へ自ら参加。こうして月日は流れ、近隣の大学生や中高生の足となる自転車を確認するメンテナンスで支

えながら、スポーツとして趣味として広く楽しめる自転車の魅力を発信し続けています。

自転車に恵まれた環境と さまざまな楽しさを 佐賀の人に伝えるために。

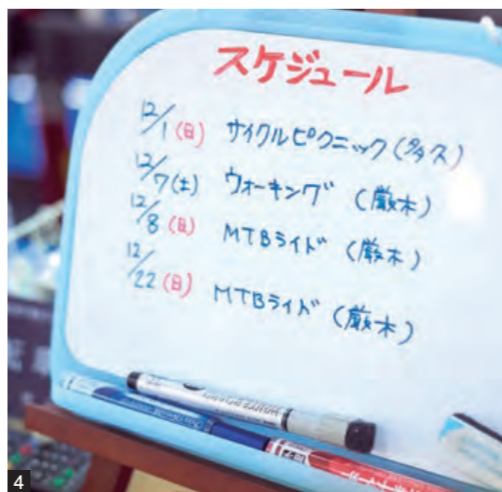
「佐賀市内の多くは平野で、自転車を日常的に使う人は多いです。しかし交通機関が発達していないこともあり社会人にとって通勤などの移動は基本クルマ。平坦な佐賀市内から少し走れば福岡と佐賀の県境にある脊振山(せぶりさん)系でMTBを楽しめますし、交通量の少なさからロードバイクにも適して

います。この恵まれた環境や、移動手段だけでない楽しみ方を地元の人が知ってもらいたい、これまでいろいろなサイクルイベントを実施してきました」と野口さん。5年ほど前から毎年開催している自転車トライアル大会ではファミリー層な

ど多様な人が集う公園での実施にこだわり、トライアル競技に近いパランス感覚を試せるスラックライン体験なども用意。「自転車の多様なジャンルを知らない人にもこんな楽しみ方があるんだと気づいてもらいはじめのきっかけにつなげたいと考えています」と語ります。この思いは定期的の実施している里山サイクリングも同様で、特にスポーツバ

イク未経験者が気軽に参加できるイベントとして好評を得ています。協力してくれる仲間とのつながりを大切に、新しい企画をもっと。

今回、取材に伺った際に実施されたのが「サイクルピクニック」。佐賀県多市市のスローカフェさんに協力を依頼し、サイクリング企画の他、自転車と親和性の高いアウトドア企画にしました。この実現を支えているのが「クラブ」と呼ぶ仲間の存在とこれまで関わってきた人とのつながりです。「イベントで知り合った人、私が個人的に親しんでいるお店など関係構築しながらこれから新しい企画を打ち出していきたい」と野口さんは話します。さらに多市市からの相談を受けてレンタルバイクがのちで機能し、継続できる仕組みを提案するなど関わりをさらに拡大中。「地域の困りごとを自転車で解決できることが私の喜びです。そういう機会を増やしていきたいですね」と抱負を語ってくださいました。



1「BULLITT」という店名は、野口さんが好きなアメリカの俳優スティーブ・マックイーンが出演した映画のタイトルから。店内のあちこちにオートバイ関連の映画のポスターが貼られている。
2③④扱う車種はMTB、ロードバイク、ミニベロ、クロスバイク、軽快車など多彩。お客さまの要望に応じて、どんな楽しみ方をしたいかを聞きながら最適な自転車を提案し、イベント参加にも声をかけている。
5サイクルピクニック会場内のキッズバイクコースでは、用意した自転車に乗って凹凸のあるコースを子どもたちが何度も走り回る光景が。
6居合わせた大人と子どもと一緒に楽しむ独特の雰囲気。ぐらぐらしながらスラックラインを渡る大人も多数。
7野口さんから草刈機の修理を依頼されたことからお付き合いがはじまった(有)小野豊太商店の小野文彦さんもチェーンソー体験のスタッフとして参加。「バッテリーの性能が高まり、農機の使いやすさが向上していることをみんなに伝えたいです」。
8⑨初心者を対象にしたMTB体験は野口さんがガイド役となりアドバイスしながら山道を走行。女性の参加者を含む里山サイクリングのガイド役は「クラブ」メンバーに託した。



MORAL

「走る」をもっと楽しく

クルマだと守っていることを 自転車になるとできないのはなぜだろう？



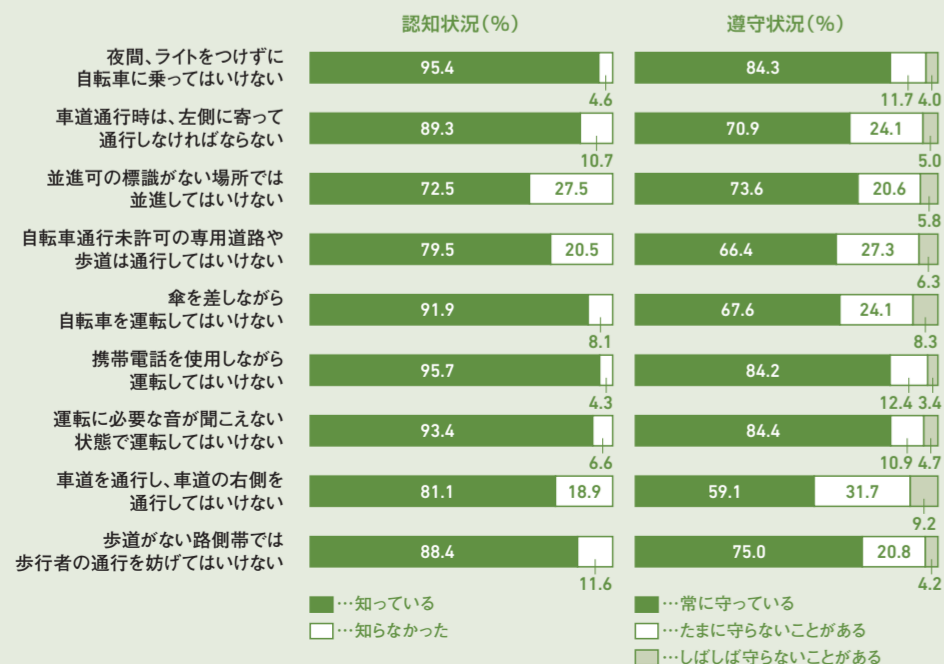
暗くなるとライトを点ける、信号を守る、左側走行を遵守する…。これらの交通ルールをクルマの運転ではほとんどの人が当たり前を守っているのに、自転車の場合はまだそこまで遵守されていない状況が続いています。なぜクルマならできるのに自転車になるとできなくなるのでしょうか。単に免許制の有無なのでしょうが、ルールが周知されていないからでしょうか。

下のグラフは平成27年段階での自転車ルールマナーの認知状況と遵守状況です。ご覧の通りほとんどの項目に対して認知されており、無灯火については約95%、歩道の通行不可は約80%、携帯電話のながら運転については約96%が「してはいけない」と認識しています。その

一方で遵守状況は多くが認知状況を下回っており、「わかっているけどできていない」のが実態のよう。確かにまちを走るとちらちらと前を向きつつスマートフォンを手に走っている人、逆走者と正しい方向で走っている人がぶつかりそうになる場面などを目にするのが多いと感じます。

このような状況を招いている要因のひとつは、自転車の走る環境整備がまだ途中段階であるからと考えられますが、走行環境さえ整備すれば自転車ルールは遵守されるのでしょうか？ やはり一人ひとりがルールの意味を理解してきちんと守る。その先にみんなが安心して行き交うことのできる社会が生まれるのではないかと思います。

ルールやマナー認知状況と遵守状況



平成27年度自転車の交通ルールに関する意識調査より抜粋して改変（一般財団法人自転車産業振興協会）



今日のサイクリングは女性の私でもラクに楽しめました。
濱野 昌志さん
松田 久美さん



気持ちよくてまだまだ乗れると感じたのは初めて。
田中 正勝さん
裕子さん



凝り性の野口さんにこれからも付き合っていきます(笑)。
畦山 順教さん



信頼できるお店を探していたらここにたどり着きました。
桃崎 輝也さん



自転車通勤で太らなくなり、すっかり健康体に。
小川 仁さん



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

「ロードバイクを購入してからの長いお付き合いで、今日はクラブメンバーとしてロードバイクを手伝えることになりました。野口さんは企画力に優れた人であるといつも感じていますし、またお客様の立場としても丁寧な仕事ぶりに信頼を寄せています。」

「私は高速道路関連の仕事をしていまして、野口さんとはまちづくりの視点でいるとお話しさせていただいています。今日は1ヶ月ほど前にスポーツバイク初体験をした彼女と一緒に参加させてもらいました。電動タイプだったのでラクに楽しく一緒に走れて満足しています。今後、高速道路でのクルマ移動と自然を体感できる自転車の魅力を組み合わせた新たな仕組みを野口さんのお力を借りて推進していきたいと考えています。」

User's Interview

初心者を対象にした里山サイクリングやMTB体験に加え、スローカフェさんの裏庭でのロードバイク体験、キッズバイク教室などのアクティビティを用意して開催されたサイクリック。参加者2組と、プリックトさんのお客さまであり「クラブ」メンバーとして野口さんの活動をサポートされている3名にお話しをお聞きしました。

「今日はファミリー向けのイベントということで妻と一緒に参加しました。ガイドの方がいてみんなでゆっくり走れたので初心者の彼女でも安心して走れたようです。お借りした電動バイクをかなり気に入ったようで『このままこれが欲しい』と言っていましたね(笑)。野口さんとは昨年、トリアル自転車を購入してからのお付き合い。いつも自転車の相談に乗っていただけて頼もしく感じています。」

「野口さんは自転車の楽しみ方を広めてくれる人。その姿を近くで見ると自然と協力したくなります。今日はガイドとして参加しましたが、速度の配慮など気遣うことがたくさんあることに気づきました。これからもこのメンバーと一緒にいるるなことを仕掛けていきたいです。」

「今回は里山サイクリングのガイド役を頼まれたので、図書館で多市の歴史などを調べて準備をしてみました。初ガイドに少し緊張しましたが皆さん喜んでくださったのがうれしかったです。ゆっくり走ってみると、私自身にも発見があって楽しかったです。」

「ロードバイクを購入してからの長いお付き合いで、今日はクラブメンバーとしてロードバイクを手伝えることになりました。野口さんは企画力に優れた人であるといつも感じていますし、またお客様の立場としても丁寧な仕事ぶりに信頼を寄せています。」

「今日はファミリー向けのイベントということで妻と一緒に参加しました。ガイドの方がいてみんなでゆっくり走れたので初心者の彼女でも安心して走れたようです。お借りした電動バイクをかなり気に入ったようで『このままこれが欲しい』と言っていましたね(笑)。野口さんとは昨年、トリアル自転車を購入してからのお付き合い。いつも自転車の相談に乗っていただけて頼もしく感じています。」

「今回は里山サイクリングのガイド役を頼まれたので、図書館で多市の歴史などを調べて準備をしてみました。初ガイドに少し緊張しましたが皆さん喜んでくださったのがうれしかったです。ゆっくり走ってみると、私自身にも発見があって楽しかったです。」



「自転車ってこんなに楽しい。そんな体験をこのまちで、この仲間と一緒に。」



Eat 内臓のはたらきを活性化

ゆず香る、あたたため鶏団子なべ

材料

【鶏団子材料】

- 鶏もも挽肉700g ●木綿豆腐1/2丁 ●レンコン(ざく切り)150g ●片栗粉大さじ4 ●ゆずの皮すり下ろし1個 ●味噌大さじ4 ●生姜1片(すり下ろし) ●ごま油大さじ1

【具材】

- 白菜(葉脈にあわせて5cm長さスライス)1/4束 ●レンコン(スライス)100g

【スープ】

- 水3カップ ●豆乳1/2カップ ●昆布(2cm長さ)2枚

【薬味・仕上げ用】

- ゆず(スライス)1個 ●みつば(3cm長さカット)1束 ●万能ネギ(小口切

り)1/2束 ●ゆずこしょう・醤油・ごま油適宜

作り方

- ①大きめのボールに、鶏団子の材料を入れてねっとりするまでよく混ぜる。その後、豆腐をザックリとつぶしながら混ぜ合わせる。
- ②厚手の鍋にスープの材料を入れて沸騰させ、白菜・レンコンを入れて再沸騰させる。
- ③鶏団子を10等分にして丸めて鍋に入れ、蓋をして火を通す。
- ④団子に火が通ったら、ゆずスライスを入れ、蓋をして2~3分。
- ⑤お好みの薬味をのせて、醤油とごま油をかけて出来上がり。

Rest 血管を刺激して冷え防止

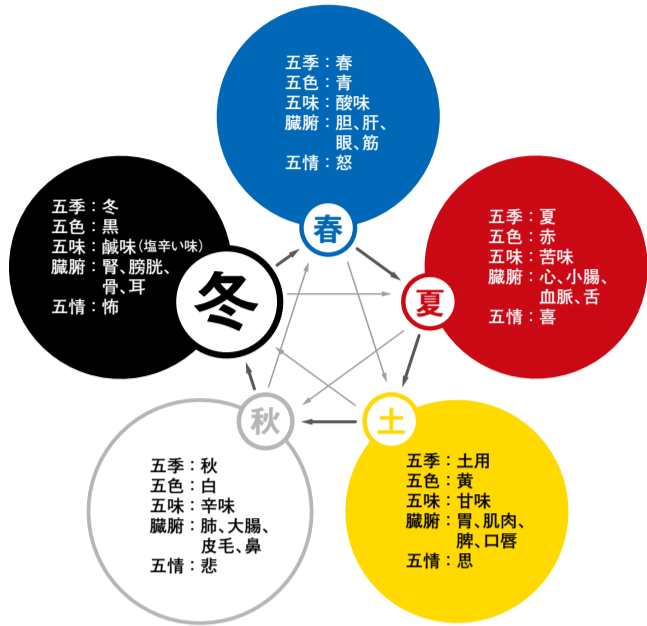
太もも裏(ハムストリングス)のセルフマッサージ

- ①椅子に座って両手で握りこぶしを作り、2つのこぶしを片側の太ももの下に引きます。
- ②両こぶしに体重をかけながら、膝を曲げ伸ばして太もも裏の筋肉を刺激します。
- ③手を痛めないように体重のかけ方を調整しながら30秒~1分ほど続けると、次第に脚の血行が良くなるのを感じられるようになります。 ※左右交互に数回繰り返します。



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(ごぎょうしょくたいひょう)(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

冷えを防ぎ、腎のはたらきを支える「冬至養生」で春に備える。

動物が冬眠をするように、人間にとっても冬は蓄えの季節。春に備えてエネルギーを蓄え、生きる力につながる腎を補強しようします。しかし寒さによって体力とともに腎が弱まりがちになるため、身体を冷えから守る対策が必要になってきます。まず外出時に気をつけたいのが首(頸部)、手首、足首の防寒。ここは東洋医学で要穴(ようけつ)と呼ばれる重要なツボが集まる場所で、ここを露出させないようにすると冷え対策に効果的です。さらに太もも裏の大きな血管を刺激するマッサージもおすすめ。デスクワー

クの合間にこぶしでぐりぐりと刺激して血行を促進することで冷えを防ぐことができます。

もちろん食も身体をあたためるために重要な要素です。毛細血管を刺激するゆず、胃腸の働きを活性化する鶏肉や豆腐、粘膜を保護して風邪から守るレンコンなどの食材が腎の働きを支え、寒さによるダメージを防ぎます。このように冬に養生する考えが「冬至養生(とうちようじょう)」。人が集まる休日には仲間と一緒にこの鍋を囲み、味わいながら楽しく過ごしてください。

●Eat(レシピ)の情報提供・協力 石光映美子

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



現代自転車考Peopleにご登場いただいた三国さんご夫妻のお話を、より詳しく掘り下げてお伝えする「Social」を1月中旬に更新予定。金沢市の交通事故が大幅に減ったその取り組みについてもしっかりとご紹介します。お楽しみに!

2020年がはじまりました。今年の目標や抱負はもう決めましたか? 今回の特集では脂肪をテーマに脂肪をためにくい身体になるための自転車運動の方法に加え、食の摂り方についてもご紹介しました。この情報を参考に、理想の身体になる一年にしてくださいね。

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_024

