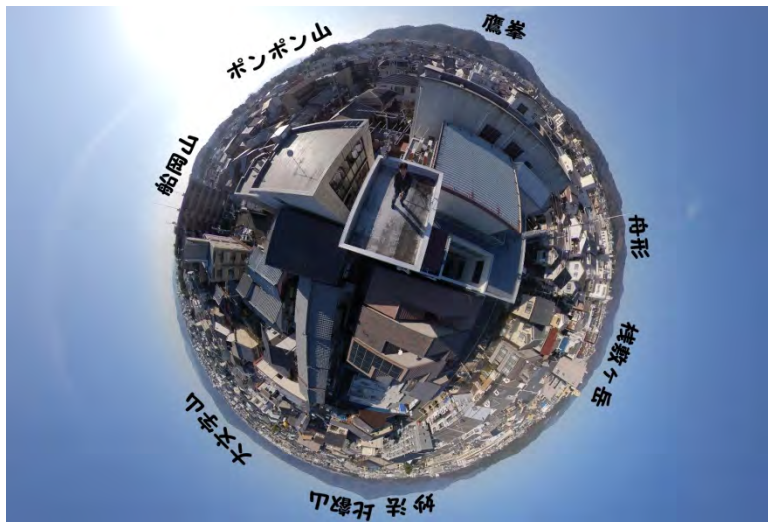


謹賀新年

冬晴れの年の瀬にかぎもとクリニック屋上に登って見たら、全方向に山が見えて京都が盆地であることをあらためて実感しました。屋上から360度カメラで撮影したのが右の写真です。丸い地球が愛おしくなりますね。

令和2年の地球が平穏でありますように・・・



ミニベロ

前回のオリーブで「突然ですが、9月に新しい自転車を買いました」と書いたところ、「どんな自転車を買ったんですか?」と大勢の方から尋ねられました。「サイクリングしてきました」なんて書いたので、凄いいろどバイクを想像された方が多かったようですが、実はミニベロ（小径車）と呼ばれるタイヤの小さい可愛い自転車です。折り畳むと右の写真のように小さくなるので、「車にポンと乗せられて便利そう」と思っ



て買ったんですが、いざ乗ってみると見かけとは全然違って速く走れるのに驚きました。調子に乗ってあちこち走り回って見たら、お手軽に楽しみながらけっこう良い運動になっているようです。

自転車の消費カロリー

そこで、自転車がどれ位の運動になっているか、確認してみました。運動強度を表す単位としてメッツ (METs) があります。METs は安静時を1として何倍のエネルギーを消費するかで活動の強度を示したものです。

国立健康栄養研究所の「身体活動のメッツ (METs) 表」を参考に自転車の走り方と運動強度を表にまとめてみました。

ちなみに一番上の行、「商店街を安全な速度で走る」の3.5METsは、「軽い体操」や「やや速足で歩く」のと同程度の運動強度です。「歩くより楽だから」と自転車を使う乗り方は、歩くのと同じ程度の運動強度ということですね。また、スポーツ向け自転車

自転車の種類	走り方や速度	運動強度 METs (注3)
ママチャリ	平地 平均時速8~12km (歩道や商店街を安全な速度で走る)	3.5~4.0
ママチャリ	平地 平均時速12~16km (空いている道を気持ちよく走る)	5.8~6.8
スポーツ向け(注1)	平地 平均時速18~25km (空いている道をグングン走る)	6.8~8.0
スポーツ向け(注1)	平地 平均時速25~32km (本格的にガンガン飛ばす)	10.0~12.0
スポーツ向け(注1)	山道全般	8.5
スポーツ向け(注1)	きつい上り坂	14.0
電動アシスト(注2)	平均時速15km	3.0

注1: クロスバイク、ロードバイク、マウンテンバイク等
 注2: パナソニックのサイトより
 注3: 下の式でメッツから消費カロリーを計算することが出来る

$$\text{消費カロリー(kcal)} = \text{体重(kg)} \times \text{METs} \times \text{時間} \times 1.05$$

は効率よくスピードを出せるように設計されていますので、同じようなスピードで走ったらママチャリよりも METs が少なくなります。

さて、運動強度 METs がわかると表の一番下にある式で消費カロリーを計算することが出来ます。例えば、体重 60kg の人が 5.8METs の運動（ママチャリで気持ち良く走る程度）を 1 時間半したら、下のようになります。

$$60(\text{kg}) \times 5.8(\text{METs}) \times 1.5(\text{時間}) \times 1.05 \approx 548\text{kcal}$$

結構なカロリーを消費できますが、実際にこのスピードで 1 時間半こぎ続けたら結構疲れます。

「楽しく運動」は出来ても「楽しんで運動」というわけにはいきませんので念のため。

紅葉のメタセコイアと年忘れ手巻き寿司(山バージョン)大会

山の上でお腹を空かせて絶景と美味しい空気に包まれてのお食事、とても美味しいですね。軽量化を優先して簡単なもので済ませたり、悪天候のために立ったまま行動食を齧ったりすることもあります。状況が許せば山ならではの楽しみ方をしたいものです。

とはいえ山の上の食事にはいろいろな制約があり、なにより軽くてかさばらず、傷みにくいことが必須です。さらに調理が簡単でゴミが出にくい、そして洗い物が少なく済むことなども重要なポイントです。山で出たごみは全部持って帰らねばなりませんし、水も少ない上に汚水を出すわけにいかないの洗い物も出来ませんから。

そんな条件をクリアしたメニューのひとつ、**手巻き寿司(山バージョン)**をご紹介します。準備するのは熱湯を注いで 15 分で食べられるアルファ米、タマノイすしのこ(右写真)、海苔、そして好みの具。

アルファ米に熱湯を注ぐ前にタマノイすしのこを大きじ 1 杯程度(お好みで調節)入れてかき混ぜます。熱湯を規定量注いでかき混ぜて袋を閉じ、15 分待ったら寿司飯の出来上がり。あとは具と一緒に海苔で巻いて食べるだけです。

山で食器の汚れは、

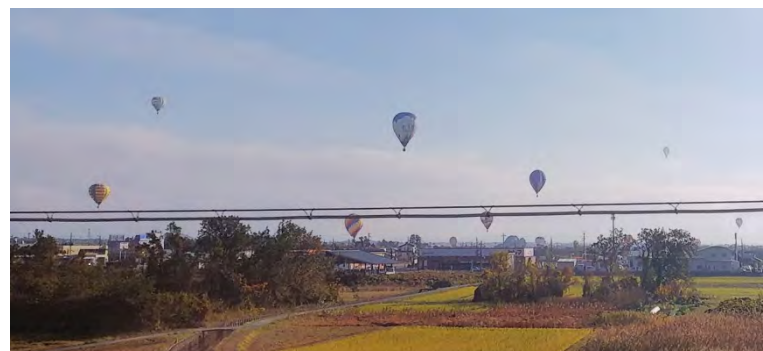
- 1) パンで拭き取って食べてしまう
- 2) お湯を注いで飲んでしまう
- 3) 最後はティシュペーパーで拭き取って持って帰ります



街路樹百景」にも選ばれています。

12 月 1 日、JR 京都駅 8 時 15 分発の新快速湖西線經由敦賀行に 14 名で乗り込み、いざ出発。おしゃべりと秋晴れの景色を楽しみながら、安曇川にさしかかると熱気球がいっぱい空に浮かんでいました。

後で調べたら、琵琶湖横断熱気球大会が開催されていたそうです。1 時間あまりの乗車時間があっという間に過ぎて、9 時 26 分マキノ駅に到着。





この日はメタセコイアの紅葉真っ盛りにみごとの中し、マキノ駅では大勢の人が降りました。駅から並木まで約3.5km、殆どの方はバス停に並びに行きましたが、我々はもちろん歩きます。

駅から北西にJRの高架をくぐって、国道161号を西に歩くとすぐに知内川に突き当たります。のどかな田園風景を眺めながら川に沿って約1km北上したところで、橋を渡って進路を西へ。しばらく進んで広い道に出ると車、車、また車、そして田舎に似合わぬ交通整理のガードマン。みんなメタセコイアを見に来た自動車です。

さらに西に進むといよいよ目的地、黄金色のメタセコイア並木が見えてきました。観光の中心となるマキノピックランド付近は駐車場に入りきれない自動車があふれて大渋滞。(徒歩でよかった!)メタセコイア並木を眺めてひとしきり写真撮影。

目が満足したら次はおなかの番で、公園の芝生に移動して手巻き寿司大会の始まりです。芝生では大小さまざまなグループがお弁当を広げていました。人数に合わせて広い場所を確保したら、まずはお湯を沸かして前述の手順で寿司飯の準備にとりかかり、それぞれが持ち寄ったネタを広げました。

お料理上手のベテラン主婦が多いおかげで、アイデア満載バラエティー豊かなネタがいっぱい、見ていただけでも楽しくなります。所狭しとネタが並べられたころには寿司飯も出来上がり、いよいよ巻いては食べ食べては巻き、また食べて、いっぱいお喋りして・・・

気が付いたら周りのグループは殆ど食べ終わって居なくなっていました。おなか満足した後は、メタセコイア並木を北に通り返り、朝とは違う道で知内川の土手に戻り、マキノ駅へ。良いお天気に恵まれて晩秋の一日を楽しく過ごすことが出来ました。

メタセコイアってどんな木?

生長すると高さ25-30m、直径1.5mになる高木落葉樹で、和名はアケボノスギ(曙杉)、イチイヒノキ。樹高が100mを超えることで有名な北米のセコイアとは別の種類です。

1939年に日本の関西地方の第三紀層で、植物学者の三木茂博士が常緑種のセコイアに似た落葉種の化石を発見し、「変わった」セコイアという意味で「メタセコイア」と命名しました。

当初は絶滅種と考えられていましたが、1946年に中国湖北省で生きているメタセコイアが発見され、1948年にアメリカのチェイニーが苗を持ち帰り育成、その一部が日本にも送られ、メタセコイア保存会を通して研究機関や各地の自治体に配られました。

俳句

小春日や父の使ひし煙草盒
除夜の鐘 妣(はは)への祈りの一打かな
お手本の妣のレシビや年祝ふ
鐘一打谷に響かせ梅ひらく
堪忍といふ生きる術(すべ)寒椿

T様)



オリーブ 栄養相談

『栄養素・健康食品・薬剤の違いとは???』

栄養素 栄養素とはヒトが**健康な生活を営むために必要な体外から取り入れる必要のある物質**のことであり、主に、**炭水化物・たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラル**のことを指します。これらはそれぞれ異なった働きをもっており、**体が必要とする量を過不足なく摂取すること**で健康に生きることができます。



いくらでも食べてよい栄養素はある?? → ❌

完全に食べなくてよい栄養素はある?? → ❌

必要な量をバランスよく食べることが最も重要です！

健康食品（錠剤タイプのサプリメントを含む）

消費者庁による機能性表示が認められている健康食品（特定保健用食品（トクホ）、栄養機能食品、機能性表示食品など）に健康増進や疾患予防効果が認められていても、**その食品を食べていれば疾患が治るということではありません**。節度をもって利用しましょう。しかし、上記の栄養素が**不足する要因がある場合**（例えば、疾患によってビタミンやミネラルの吸収低下が起こっている、食事摂取量が極端に少ない、など）は利用して必要量を補うことができます。



健康食品で疾患が治る?? → ❌

ただし、上手に使うことで不足を補うことができます。
利用の際は管理栄養士に相談してみましよう！

薬剤

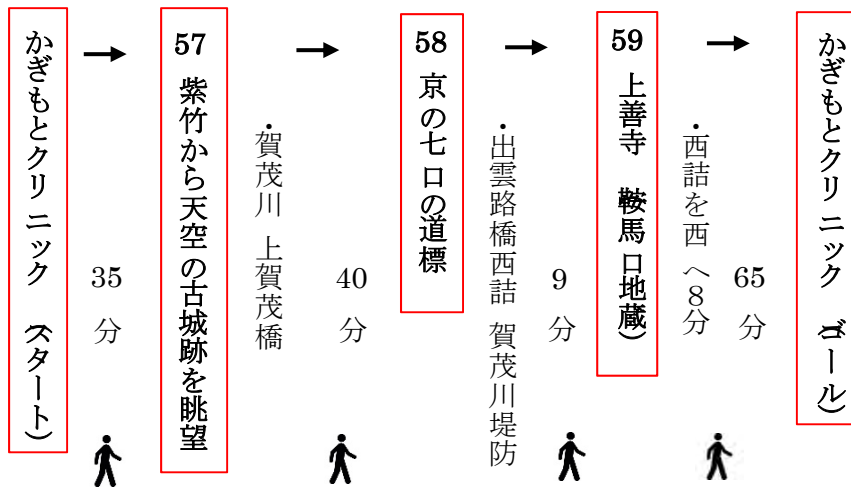
治療に使用される薬は治験によって疾患への影響や効果が確認されています。栄養素も健康な生活に必須ですが、**薬とは働き方が異なります**。ある栄養素を急にたくさん摂取しても、薬のようにはすぐに効果を発揮してくれません。それは、**栄養素はもっと長い期間をかけて影響を及ぼすもの**であり、悪くなった状態に急に効いてくれるものではなく、予防という考えが当てはまります。栄養素の中には薬になっているものもあります。例えば、ビタミン B12 は神経障害のお薬、ビタミン D は骨粗鬆症のお薬として処方されることがあります。それらは食品から摂取するよりも遥かに多い量が入っており、食品からとは異なる経路で吸収されるものもあります。したがって、例えば手術で胃を切除した方の場合はそのようなお薬で必要な栄養素を補充することもあります。



栄養素と薬の働き方は同じ?? → ❌

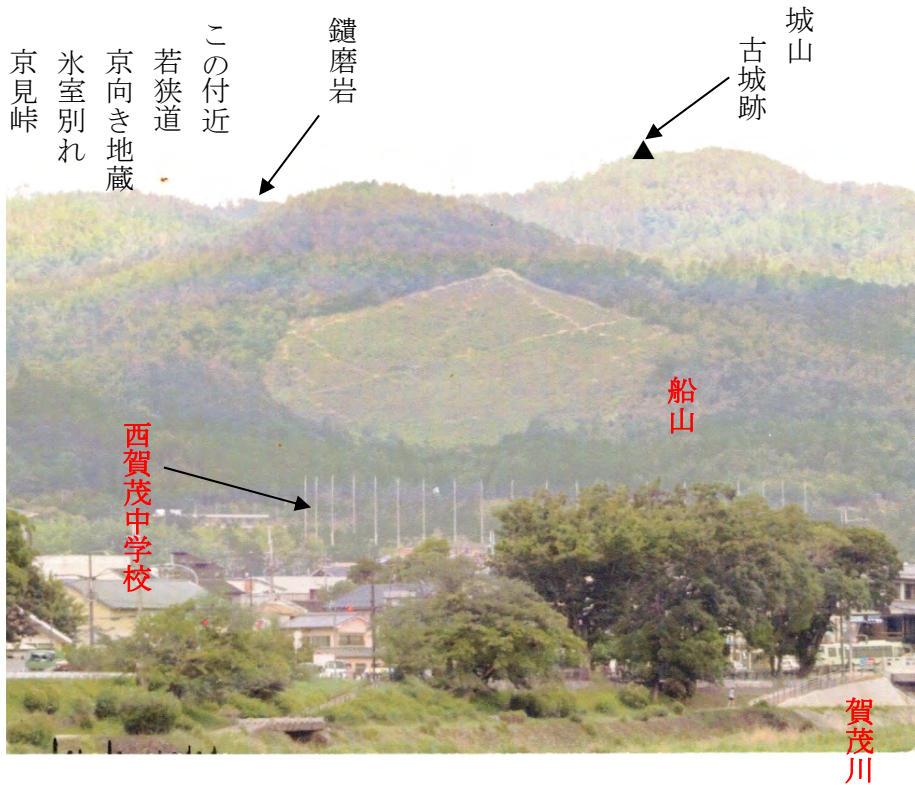
健康な食生活は長期的に病気を予防してくれます！

千年の歴史を秘めた紫竹の大廻り御土居跡「うち、そと」を巡る (その14)



- 57 紫竹から天空の古城跡を眺望
- 58 京の七口の石標
- 59 上善寺 (鞍馬口地蔵)

57. 紫竹から天空の古城跡を眺望



船山のうしろ、一番高い山が城山 479mで天空の古城「堂の庭域の跡」です。この付近ほかに城山から南、京見峠近くの山中に、昔、武具を磨いたと伝わる鑢磨 (ヤリトギ) 岩も残っており、かつて京都の要塞地だと思います。築造年や主は定かでないらしいが、当時、明智光秀公は丹波を平定、京北の周山城を築城時代でもあり、光秀公と関連あるかも知れませんか？

58. 京の七口の石標



59. 上善寺 (鞍馬口地蔵)

京の七口を守る地蔵尊で8月は六地蔵巡拝や六斎念仏の奉納で賑わいます。



あとがき・・・紫竹で生まれ、地域のことを良く知っているつもりでしたが、地域へ足を伸ばす都度、知らないことばかりの発見があり、勉強になりました。平素、お付き合いの友人からはオリーブおじさんのニックネームで呼ばれ励みにもなりました。10年近くに亘り執筆できたのもオリーブを愛読して下さる皆様のご支援のお蔭でもあり有難たく思っています。(上野新三郎)



Information

牛若はつらつ教室

2月14日(金) すわりずむ体操 第67弾
 3月13日(金) すわりずむ体操 第68弾
 4月10日(金) すわりずむ体操 第69弾

牛若いきいき教室

2月28日(金) たかがアレルギー、されど...
 3月27日(金) ドキドキ! それって不整脈?
 4月24日(金) 糖尿病の合併症

(終了後 With 総会)

はつらつ教室が予約制になります

毎月1回開催しておりますはつらつ教室が想定以上の賑わいで、参加人数が設備や安全管理上の限界を超えるようになってしまいました。つきましては誠に恐縮ですが、**2月から先着15名までの予約制**とさせていただきます。予約方法等は院内のお知らせをご覧ください。尚、いきいき教室は従来通り予約不要です。ご理解ご協力のほど、どうぞよろしくお願い申し上げます。

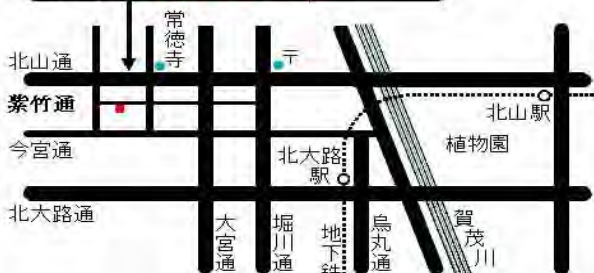


かぎもとクリニック

糖尿病代謝内科・循環器内科・内科一般・メディカルフィットネス

〒603-8207 京都市北区紫竹牛若町 31-3
 TEL: 075-494-3930 FAX: 075-494-3931

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00-12:00	●	●	●	●	●	●
午後 5:00-8:00	●	●	●	—	●	—



上野新三郎様に「紫竹の不思議」を10年の長きにわたり執筆していただきました事、感謝の念に堪えません。ご多忙の中、幅広く取材をされ、毎回、深く紫竹を掘り下げてご紹介いただきました。私たちが暮らす紫竹への大きな興味と愛着を持たせていただきましたこと、心より御礼申し上げます。(鍵本裕子)