



第372号  
2020年5月1日  
発行者 新日本スポーツ連盟  
富山県連盟  
発行責任者 荒井英治  
〒930-0884  
富山市五福末広町834-12  
山商ハイツ28 202号室

## コロナウイルス対応でスポーツ連盟富山県連盟の 5月～6月実施予定だった**救急救命講習会、 反核平和マラソン、バーベキュー交流会** を中止することにしました。

3ヶ月ほど前は、衛生観念の低い外国の一地方都市でのウイルス発生騒ぎと、たいして気にも留めていなかった新型コロナウイルス。今では、日本でも感染者が1万人を超えて、亡くなられた人も三百人を超えています。富山県でも感染経路不明の感染者が何人も出てきて、医療崩壊も噂される有様。いよいよここまで来たか、のまさかの展開に驚きます。スーパーへ買い物に行くのも、近くの運動公園でウォーキングで、他のランナーとのすれ違うのにも気を付けなければならないとは。自粛、自粛の流れはいつまで続くのか、鬱屈します。

こんな状況下で、スポーツ活動もままならず、今はじっと我慢の時。そんなわけで、スポーツ連盟富山の行事も6月までのものは全て中止することになりました。所属の各クラブの行事もほとんど休止状態で、いつになったら再開できるのかも解らず、不安になります。

運動不足にならないよう、人出のない郊外の道を散歩するか、里山を単独で歩くかして気を紛らわすしかないのでしょうか。室内でスポーツ関係の本でも読んで、人間の身体運動の理論、合理的な知識を吸収しましょう。

## 時間栄養学って？

新日本スポーツ連盟の機関誌『スポーツのひろば』4月号に、ちょっと気になる言葉が目にとまりました。それは「時間栄養学」という言葉。そのコラムを次頁に転載しました。

その言葉に引き付けられたのは、最近の自身の食生活の変化と関係があるからです。去年の秋ごろ、たまたま、地元の書店で「その調理、9割の栄養捨ててます！」という本を買ってきて読んでみると、どうも今までの摂食方法（調理法も含む）がせっかくの栄養分を無駄にしていたことに気づかされたのです。すると疑問が次の疑問をよび、何とか納得のいく答えが欲

しくなってきました。それがきっかけで、栄養学関連本を2冊買い込む羽目に。疑問は、ビタミン類は「それぞれ、どれが、水溶性または脂溶性なのか」「酵素や酵母はそれぞれ何度までの調理温度に耐えられるのか」「体内に入ったビタミン類はそれぞれ何時間ほど体内に存在可能なのか」、それらの情報から、最小限のたべもので必要十分な栄養素を取り込みたい、そんな思いに駆られて食生活を少しずつ変えてきました。・・・例えば、アンチエイジングに効果的なクルミなどの種子類は食べる2時間ほど前に水に浸しておけばベストとあったので、コーヒーカップの中でクルミを潰し、牛乳を加えて攪拌して2時間ほど放置してから飲む等。・・・

「時間栄養学」これも何か面白そうなお役立ち情報が書かれているような気がしています。※ちなみにクルミの件、名付けて『クルミミルク』と呼んで気に入ってます。左右対称の音並びも面白いし、音の響きも心地よいです。

## 時間栄養学って、知ってますか？

**こ** れまでの栄養学は、「どんな食べ物体が良いか」ということでしたが、「いつ食べるのが良いか」を考えるのが時間栄養学です。象徴的に言えば「朝バナナ」とか「寝る前の牛乳」もそうですが、もっと深く研究されています。

一日ダラダラとして夜も遅くまで起きてしまふ、体調も今一つ良くないという生活と、「朝だ、元気だ、今日もがんばろう」という生活ではまるで違います。その違いを、時間栄養学が解明し、改善の道筋を示してくれます。人間の体の中には、たくさん「時計遺伝子」があつて、バラ

でも「お相撲さんは、朝食抜きだから太っている」という見方は間違いです。朝稽古後の食事と昼寝で筋力をつけています。鍛えられた筋肉で太って見えるだけで、脂肪で太っているわけではありません。「太っているが肥満ではない」とも言えますが、「募っているが募集はしていない」という「首相の迷言」とは一緒にしないでください。

(ひろば編集委員・西條晃)



『食べる時間を変えれば健康になる 時間栄養学入門』古谷彰子(著)・テイスクワァー携書

ンスをとりながら「体内時計」を回しています。体内時計が理想的な動き方をする食事のとり方をすれば、朝から一日元気で過ごせることとなります。

一番良いのは朝食から夕食までを12時間にするこ

朝食が7時なら夕食も午後7時です。少しゆるくすると14時間、朝食7時、夕食9時になります。

さらに朝食を多くして夕食を少なくする、朝は太陽の光を浴びると、「朝だ、元気だ」の朝型でリズムある生活になります。反対に、

朝食抜きや、夜食を食べる習慣は、時間遺伝子の影響で肥満になることが実証されています。

## スポーツ連盟とやまの行事予定

5月24日(日)の救急救命講習会	コロナウイルス対応で中止
6月実施予定の反核平和マラソン	コロナウイルス対応で中止
6月28日(日)バーベキュー交流会	コロナウイルス対応で中止
11月23日(月・祝)	寺家公園紅葉ウォーキング(三十三観音巡り)
12月6日(日)午後2時から	第40期定期総会

## 各クラブの予定

富山ハイキングクラブ	5月の企画はコロナウイルス対応で全て中止
三島野スポーツクラブ	5月の企画はコロナウイルス対応で全て中止
富山ウォーキングクラブ	5月はコロナウイルス対応で未定