

Active★Life

アクティブ★ライフ

# 自転車で行こう

# 自転車は地球を救う 命を救う!



「ツール・ド・フランスさいたま」に出場したマルセル・キッテルをはじめ多くのトップ選手も自転車に乗ることの素晴らしさをPRする活動に賛同

①チーム右京の片山右京監督もさいたま市のクールチョイス活動を全面的にサポート ②来日したドイツの悪魔おじさん(本名ディティ・センプト)の胸元にクールチョイスシールが貼られる

## キッテルも右京も悪魔おじさんも賛同

「自転車に乗るのは健康面だけでなく地球環境にもいいんです」と嶋。今回のツール・ド・フランスさいたま訪問は二酸化炭素排出削減を目指す環境省の「クールチョイス」に賛同したものだ。さいたま市の清水勇人市長も「環境未来都市の実現を目指して自転車を移動手段として活用していく。ツール・ド・フランスさいたまは単なるイベントではなく、自転車を活用して、環境・健康の地域課題も解決していく情報発信のイベントなんです」とコメントしている。

この大会の協賛企業である「グリーン工房」がツール・ド・フランス名物の悪魔おじさんを起用して地球環境保全をPR。その活動に嶋が共感して会場に足を運んだというわけだ。

「環境にいい社会を作ることは、将来の日本を担っていく子どもたちのために、オレたち大人が責任をもってやらないといけない。だからオレも自転車に乗っているんです。ツッパることだけが勲章だった男が、自らの健康増進をきっかけに未来の環境のため行動を起こしたのだ。

### ツール・ド・フランスさいたまの誓い



タレントの嶋大輔(53)が自転車にハマった。きっかけはテレビ番組の健康診断で「重度の糖尿病で余命4年」と宣告された医師から生活習慣の改善を勧められたこと。そこで実践したのが全身運動となるサイクリング。7、8年前までハイレベルなサイクリングをやってきたが、健康と地球環境のことを考えて現在はMTB(マウンテンバイク)を乗り回す。目標は「東海道五十三次を走破する」と。(ペン&写真=山口和幸)

「消費生活」は悪化の一途。糖尿病の目安となるヘモグロビンA1c(HbA1c)は基準値を超え11。担当医師からは「すぐに入院しろ」と言われた。そこから嶋の生活習慣が善大作戦が始まった。食事の量を減らし、運動量を増やした。一方で健康面、カロリー消費を心掛けた。一方、健康面、カロリー消費を心掛けた。一方、健康面、カロリー消費を心掛けた。



57年、13歳の時

## 目指す勲章は「東海道五十三次走破」

嶋を取材したのは世界のトップロードレーサーが来日した「ツール・ド・フランスさいたま」の会場。選手たちの速さにビックリした嶋は「次元が違いすぎた。いい経験させてもらった」と新たな境地を見出した。初めて自転車を購入したときは「体重的あるオレがこんなに細いタイヤのロードバイクに乗れるの？」と怖さがあった。敬遠。だからタイヤが太くて安定感のあるMTBを購入したのだが、現在はすでにロードバイクを物色中。舗装路を走らせようという意向を嶋は明かす。

「ロードバイクを」嶋を取材したのは世界のトップロードレーサーが来日した「ツール・ド・フランスさいたま」の会場。選手たちの速さにビックリした嶋は「次元が違いすぎた。いい経験させてもらった」と新たな境地を見出した。初めて自転車を購入したときは「体重的あるオレがこんなに細いタイヤのロードバイクに乗れるの？」と怖さがあった。敬遠。だからタイヤが太くて安定感のあるMTBを購入したのだが、現在はすでにロードバイクを物色中。舗装路を走らせようという意向を嶋は明かす。

## 工業地帯のイメージが強いけれど…実は

# 絶品グルメの街 福岡県北九州市



福岡県北九州市 旅人の書

プロ野球ソフトバンクの日本一奪回で盛り上がる福岡県。その玄関口の1つが北九州市だ。さまざまな製造業で栄え、海沿いに林立する建築群が印象的だ。でも、山海の幸があふれる多岐な街でもある。昔から門司港の焼きカレーが有名だけれど、最近のイチオシは違うところ。それはなんのがあるの？ 自分の言葉でかためてみました。(文=写真 佐田美歩)

① 関門海峡でとれたタコ。反クゆで上がった後、アルミ鍋に戻った。戻った後、タコを戻した。戻った後、タコを戻した。戻った後、タコを戻した。

おこ門2 庫いは海展和 だしい絶映望布 島の関が公 海の夕門から 幸口橋の 宝とご関

