

# 寿湯だより 1月号

発行日 平成23年01月01日

作成者 長沼 雄三

NO. 53

住所 東京都台東区東上野5-4-17  
銀座線稲荷町駅徒歩2分 JR 線上野駅徒歩10分  
電話 03-3844-8886  
HP アドレス <http://www7.plala.or.jp/iiyudana/>

料金 大人450円 小学生180円 幼児80円  
サウナ プラス200円 タオルセット50円  
**リンスインシャンプー・ボディーソープ無料**  
営業時間 12:00~深夜1:30 (最終受付1:05)  
定休日 第4金曜日 (祝日の場合前日木曜)

## 新年あけましておめでとうございます

旧年中は日頃のご愛顧誠にありがとうございました。お客様のおかげで寿湯も無事2011年を迎えることができました。本年も寿湯スタッフ一同、心よりお客様をお迎えして期待以上のサービスができるよう努力していきたいと思っております。本年もよろしくお祈りいたします。

### 背景画描きかえます

1月28日の定休日を利用して背景画を描きかえます。今回は描きかえ作業を公開できませんのであらかじめご了承ください。

### \*店主からのひとこと

お正月の風物詩といえば箱根駅伝、今回はどこの大学が勝つでしょうか？優勝候補は早稲田大学といわれていますが東洋大学や駒澤大学、明治大学も力があります。ブレーキがなくみんなが本来の走りを出るといいですね。さてこの箱根駅伝ですが4区を除き全ての区間が20キロを超える距離を走ります。特に5区は最長区間の23キロで更に山登りがプラスされます。こうなると選手はゴールにたどり着く前に全ての力を使い切ってしまうこともあります。毎年5区のみ山登りだけは途中棄権や大ブレーキが起きてしまいますね。原因は故障、脱水症状などいろいろありますがエネルギー切れも一つの要因となっています。以前寿湯だよりでスポーツ選手は試合前日に炭水化物を取ると書きましたが持久系のスポーツ特に20キロ以上の長距離走やサッカーなどは前日だけでなく試合前の1週間くらいから食事面をしっかりと計画立てないと試合中にエネルギー切れを起こしてしまうことがあるのです。この計画的な食事方法の代表例が「カーボローディング」です。直訳すると「炭水化物を貯めこむ」となりますがより正しく言えば「グリコーゲンを貯めこむ」となります。炭水化物はグリコーゲンの元となるのでどちらでとらえても差し支えないでしょう。炭水化物とは白米やパン、パスタ、うどん、いも類によく含まれています。炭水化物を摂取すると体内でグリコーゲンに変化し肝臓や筋肉に貯蔵されます。運動においてグリコーゲンはエネルギーに変わりどんどん消費さ↑

\*先月号の薬湯の予定に一部誤りがありました。お詫びして訂正いたします。

### 薬湯の予定

#### 1月

1	祝	定休日	16	日	紫根
2	日	ペパーミントオレンジ	17	月	レモン
3	月	甘草	18	火	福寿効
4	火	玉露カテキン	19	水	ラベンダー
5	水	ローズサンダルウッド	20	木	ペパーミントオレンジ
6	木	アロエ	21	金	甘草
7	金	紫根	22	土	玉露カテキン
8	土	レモン	23	日	ローズサンダルウッド
9	日	福寿効	24	月	アロエ
10	祝	ラベンダー	25	火	紫根
11	火	ペパーミントオレンジ	26	水	レモン
12	水	甘草	27	木	福寿効
13	木	玉露カテキン	28	金	定休日
14	金	ローズサンダルウッド	29	土	ラベンダー
15	土	アロエ	30	日	ペパーミントオレンジ
			31	月	甘草

↓れていきますがグリコーゲンが枯渇するとエネルギー切れが起きて身体が動かなくなります。これを防止するために試合の3日前くらいから普段より多めの炭水化物を摂取し運動を減らしてその消費を抑え通常よりも多くグリコーゲンを貯めるのです。一流選手は試合の1週間前に炭水化物の摂取を減らしてグリコーゲンを一度枯渇させてからその後3日前からリバウンドでより多くのグリコーゲンを貯めようとしますが一般の人はそこまでの必要はないでしょう。3日前からしっかりとエネルギーの補充が出来れば試合中に身体が動かなくなることはありません。しかしオーバーペースや練習不足ではエネルギーの前に筋力が付いていかず動かなくなることはあります。またこの方法は10キロくらいのレースではあまり気にせず普段のままの食生活で十分です。普段からカーボローディングをやっていたら逆に炭水化物が脂肪に変化して体内に蓄えられ太ってしまいますから。ちなみにグリコーゲンが枯渇しても体脂肪がエネルギーに変わりますが即効性がないのでスポーツにおいてはあまり期待できません。