

# 古賀市走ろう会々報

1977年5月1日(結成) 2019年2月2日(522号)

**会長談話** 新しい年、令和2年がスタートしました。元旦の参詣ジョグも、天候に恵まれ爽やかな正月を迎えることができました。古賀市成人駅伝大会は、あいにくの天候のなか Aチームは5位 (OPEN参加を入れても10位) と好成績で、Bチームも各選手なりに健闘し怪我無く無事に終わりました。終了後の新年会も和気あいあいと楽しい時間を過ごすことができ感謝しています。健康オタクの延長で、NHK特集 食の起源 を見えています。

第1集「ご飯」健康長寿の敵か？味方か？、第2集「塩」人類をとりこにする“本当の理由、第3集「脂」発見！人類を救う“命のアブラ”、第4集「酒」2/2放送予定、飲みたくなるのは“進化の宿命”！？、第5集(仮) 美食3月放送予定 “偏食・過食”は人類の宿命！？ (仮)と続きます。

第3回のテーマは「アブラ」でした。とり過ぎると体に悪いイメージだが、なんと世界には「摂取カロリーの7割」もアブラをとっているのに健康そのものという驚きの人たちが存在する。実はさまざまなアブラの中に「人類がそれなしには生きられない“命のアブラ”があるというのだ。カギを握るのは、最近“体に良いアブラ”として話題の「オメガ3脂肪酸」と、その“兄弟分”とも言える「オメガ6脂肪酸」。これら2つの脂肪酸と人類の間で、波乱に満ちたドラマが繰り広げられていたことを、壮大な進化の歴史から解き明かす。「オメガ3脂肪酸」イワシやサンマ、サバなど身近な青魚や、サケ、くるみ、エゴマ油やアマニ油などに多いオメガ3脂肪酸。私たちの体は、数十兆もの細胞でできています。その1つ1つの細胞の材料になっているのが、オメガ3脂肪酸。しかもオメガ3には細胞をしなやかにする働きがあります。なので、オメガ3を十分にとっていると、全身の細胞の働きがよくなり、血液がサラサラになるのです！「オメガ6脂肪酸」炒め物や揚げ物に使うサラダ油、鶏肉、豚肉、牛肉のアブラに多く含まれているオメガ6脂肪酸。オメガ6脂肪酸も細胞の材料として使われていますが、体の中ではオメガ3脂肪

酸と反対の働きをしています。オメガ6には、血液を固める働きがあり、ケガをしたときに、血を止めるのに役立っています。しかし、オメガ6が体内で過剰になると、心筋梗塞や脳梗塞の原因となる動脈硬化を引き起こす可能性があります。ベニバナ油、グレープシードオイル、ヒマワリ油、コーン油、大豆油、ゴマ油などの食品に多く含まれています。古賀のルミエールで限定の安い電気圧力鍋が売っていたので思わず買いました。妻の手ほどきを受け早速玄米ご飯を炊きましたが大変美味しくできました、その後イワシの梅煮、肉じゃが、サバの味噌煮と挑戦しましたが、簡単においしくでき喜んでいました。次は何の料理挑戦しようか考えています。寒い日が続きますが体調管理を万全に、無理せずに、楽しく走りましょう。(小数賀匡)

元旦参詣ジョギング 五所八幡宮





熊野神社



終了後 古賀神社にて



第 47 回成人式記念駅伝競走大会 2020.1.12 (令和 2 年) 結果

区間	距離 (km)	A チーム		B チーム	
1 区	3.2	浦川和幸	10:27	豊原利郎	15:14
2 区	2.9	中野康裕	10:21	小数賀匡	13:49
3 区	1.3	池田美佳	06:39	村山明子	06:48
4 区	2.9	花田研二	11:44	山鹿茂彦	14:27
5 区	2.9	大坪新司	10:25	小宮文雄	15:41
	13.2	10/34 位	49:36	33/34 位	01:05:59

成人式駅伝 開始前 こわばっている





終了後 安どの色



駅伝反省会 (兼) 新年会 (於) 庄や



**2月雑感** 今冬は暖冬で、調子が狂います。早朝走り出す時はそれなりに寒いですが、厳寒の中で走ってきたわが身にとっては、ヘッチャラの御茶の子さいさいです。それでも最近よく風邪をひくので、そんな時は、それなりに応えます。今は時間がいっぱいあって、何時でも走る時間は確保できますので、無理して早朝走る必要はありませんが、土曜日と日曜日はそうはいきません。長い故障明けで妙に盛り上がっていて、冬季練成会をはじめています。このため、4時起きで頑張っています。7時開始ですので、4時に起きる必要はないのですが、朝の行事で何かとスケジュールがあります。6時から準備を始めて、6時半に自宅を出発して千鳥ヶ池公園に向かいます。30分がアップになって7時からのLSDにちょうど良い塩梅です。12月から始めた練成会もメンバーは大体確定していて、通常4名で走ります。3月にフルマラソンを入れている3名は、動機は分かるのですが、有山さんはレースがないのに継続されています。なんとなく気になりますが、眠れる獅子が起きつつあるのかもしれない。

それと別件ですが、山下さんが、復活するのかもしれない。過去にフェニックスの様に復活するのを予言しましたが、有り得ないことはありません。今は10Km近くウォーキングをされていますが、ジョギングができるようになるといいですね。その努力は惜しみなくされています。一日も早い復活を祈念します。(平松 實)

**編集後記** 令和2年も明けて、早2月号を発行します。暖冬なので、春の訪れは早いかもしれません。最近の気象異常で、今年も先が思いやられますが、静観するしかありません。環境活動家グレタ・トゥーンベリさん(16)にジャンヌダルクが重なって見えます。硬直した世界を彼女は一人で動かしています。後世の歴史に称賛される人物をLIVEで見ている幸運にあるのかもしれない。これからも注視していきましょう。今年も頑張ろうー!! (平松 實)

**会員大募集** 一緒に走る健康な仲間を募集しています。  
 日曜日 朝7時00分市役所前広場でお待ちしています。  
 年会費：3,000円 会員数：65名(男性55名 女性10名)  
 年齢10代~70代 創部以来42年

**編集委員**：平松 實  
 池田美佳  
**Eメール** [gudou@taj.bbiq.jp](mailto:gudou@taj.bbiq.jp)  
**発行所**：古賀市走ろう会  
 文中で、敬称は、略しています。悪しからずご了承ください。