

NO.333

泉南走ろう会

連絡先
泉南スポーツ社
0724(83)4653

例会

十月より集合時間が従来通り九時になります。ご注意ください。

・十月十一日(日)

九時 集合

場所 種河神社

・十月二十五日(日)

九時 集合

場所 種河神社

1. 大会案内

● 龍神温泉ハーフマラソン

十二月六日

この大会には毎年泉南走ろう会から何人かの方が参加していますが、本来ならもう送られて来ているはずの案内書が未だに送られてきていません。今年中止になったのかも分かりませんが、一度大会本部に連絡をしてみたいと思っています。参加を考えておられる方には後日連絡させていただきます。

2. 大会結果

● 神鍋高原マラソン

八月三十日

今年もこの大会に堀池さん、西さん、和田さん、川嶋さんが参加されました。当初は、私も参加を予定していましたが、急な都合で不参加となり参加された方に迷惑をかけてしまい申し訳ありませんでした。毎年同じ大会に参加していると寄る所も限られてきます。そこで今年も、神鍋から車で30分程でいける湯村温泉に先に寄られても良かったと聞きました。これから又カニのシーズンでもあり一度行かれてみては如何でしょうか。

3. 今月(9月)のトピックス

スポーツでは、大リーガーで活躍中のイチロー選手が、大リーガー新記録となるシーズン200本安打を9年連続で打ちアメリカ野球史上108年間破られなかった記録を更新し、日本中がイチロー選手の偉業を称えていました。又、政治の面では戦後続いてきた自民党政権が8月の衆議院選挙で大敗し、民主党が、与党となり今後の日本の政治がどの様に変わっていくのか期待される所です。今まで長く続いた自民党政権への不満が、一挙に爆発したといった形で現れた結果だと思えます。これからの民主党の活動を期待したいですね。

09年走行距離

| 氏名 | 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 |
|-------|-------|-------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 芝本 鈴代 | 520 | 419 | 360 | 450 | 491 | 503 | 447 | 219 |
| 累計 | 520.0 | 939.0 | 1,299.0 | 1,749.0 | 2,240.0 | 2,743.0 | 3,190.0 | 3,409.0 |
| 今仁 正義 | 212 | 209 | 203 | 255 | 357 | 191 | 208 | |
| 累計 | 212.0 | 421.0 | 624.0 | 879.0 | 1,236.0 | 1,427.0 | 1,635.0 | |
| 堀池 一夫 | 130 | 180 | 88 | 72 | 163 | 89 | 32 | 150 |
| 累計 | 130.0 | 310.0 | 398.0 | 470.0 | 633.0 | 722.0 | 754.0 | 904.0 |
| 栗野原泰正 | 50 | 50 | 90 | 50 | 40 | 50 | 65 | 40 |
| 累計 | 50.0 | 100.0 | 190.0 | 240.0 | 280.0 | 330.0 | 395.0 | 435.0 |
| 岡田 盛助 | 365 | 271 | 331 | 269 | 192 | 101 | 245 | 276 |
| 累計 | 365.0 | 636.0 | 967.0 | 1,236.0 | 1,428.0 | 1,529.0 | 1,774.0 | 2,050.0 |
| 西 和秀 | 120 | 125 | 110 | 120 | 150 | 120 | 120 | 140 |
| 累計 | 120.0 | 245.0 | 355.0 | 475.0 | 625.0 | 745.0 | 865.0 | 1,005.0 |
| 石井 繁貴 | 0.0 | 0.0 | 184.0 | 233.0 | 303.0 | 385 | | |
| 累計 | | | 184.0 | 417.0 | 720.0 | 1,105.0 | | |
| 和田 年弘 | 152 | 95 | 45 | 81 | 57 | 50 | 166 | |
| 累計 | 152.0 | 247.0 | 292.0 | 373.0 | 430.0 | 480.0 | 646.0 | |
| 岡元 邦博 | 233 | 278 | 295 | 165 | | | | |
| 累計 | 233.0 | 511.0 | 806.0 | 971.0 | | | | |

ブドウ糖って?

●ブドウの成分から発見

果物、根菜類、豆類、はちみつ、砂糖などに多く含まれるブドウ糖は、自然界に最も多く存在する単糖類のひとつ。ブドウの成分から発見されたためにこの名前で呼ばれています。単糖類とは、それ以上は分解できない

単糖の最小単位

で、体内に入ると素早くエネルギーに変わります。このため、激しい運動の後や病氣などで体力が消耗している時などのエネルギー補給には、単糖類でスピーディーにエネルギーに変換されるブドウ糖が用いられます。おなかの空いた時に、飴をなめると一時的に空腹感がしのげるのも、ブドウ糖の吸収の早さによるものです。

●脳の唯一のエネルギー

体内に入ったブドウ糖は、身体を動かす大切なエネルギー源となります。とりわけ、脳にとっては唯一のエネルギー源で、朝食抜きや無理なダイエットなどでブドウ糖が十分に摂れないと、脳がエネルギー不足になり、思考力の低下、集中力の欠如、イライラなどを招きます。また、ブドウ糖は血液にも含まれ、血中のブドウ糖量は血糖値はインスリンによってコントロールされています。しかし、甘い物や糖質の多いものを食べすぎると、血液中のブドウ糖濃度が上昇。血糖値が高くなりすぎると、インスリンの作用で中性脂肪に変換されて蓄えられ、肥満の原因にもなるので、摂りすぎにはくれぐれも注意しましょう。

ブドウ糖は脳のエネルギー

