

朝食はサラダ、納豆さんまの塩焼き、ごはん茶わんに半分。トレーニング後の昼食は野菜をたっぷり入れた水炊き鍋、トースト

運動するためのエネルギーは糖質、脂質を同時に使って生み出されるが、糖質に頼りきった体質になっていると、糖質ばかりが優先的に使われ、脂質が燃えにくい。糖質の貯蔵量は少ないため、走行中にエネルギー切れを起こしやすい。

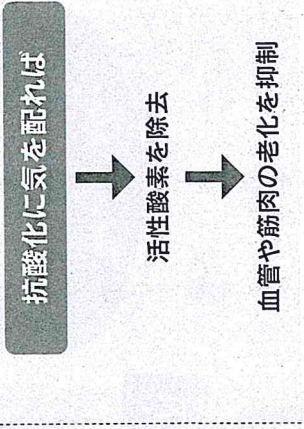
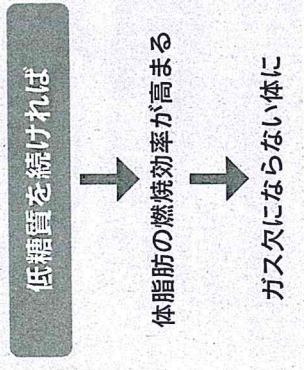
一方、脂質は大量に蓄えられているため、安定したエネルギー供給ができる。脂質を効率的に燃やす回路を築いておけば、より長い距離を巡航スピードで走れる。その回路をつくり、体脂肪の燃焼効率を高めるのが低糖質の食事の狙いだ。

鍋木さんがある一日の食事はこんな具合だ。朝食はサラダ、納豆さんまの塩焼き、ごはん茶わんに半分。トレーニング後の昼食は野菜をたっぷり入れた水炊き鍋、トースト

鍋木さんが食生活を改め、「低糖」に重きを置くようになったきっかけは米国のトライランナーの冷笑だった。レース前に糖質(炭水化物)を体に蓄積し、とくに、パスタやごはんを腹に詰め込んでいると「いまだにそんなことをしているのか?」とあきれられた。それがきっかけだ。

鍋木さんが食生活を改め、「低糖」に重きを置くようになったきっかけは米国のトライランナーの冷笑だった。レース前に糖質(炭水化物)を体に蓄積し、とくに、パスタやごはんを腹に詰め込んでいると「いまだにそんなことをしているのか?」とあきれられた。それがきっかけだ。

脂肪燃やす体質へ低糖食



トレーニングについて創造的に考え、レースまでのプロセスを楽しむのが重要だという

- 抗酸化物質を含む食品
- アスタキサンチン
 - サケ、イクラ、カニ、エビ、桜エビ
 - リコピン
 - トマト、スイカ、ピंकグレープフルーツ
 - カブササミン
 - 赤ピーマン、パプリカ、トウガラシ
 - ルテイン
 - ホウレンソウ、ブロッコリー、ケール
 - βカロテン
 - ニンジン、ホウレンソウ、モロヘイヤ

エネルギー切れしにくく

トライランナー 鍋木氏 48歳で第一線

一枚。夕食は鍋の残り、さしみ、ごはん茶わんに半分。

肉より魚が中心。鍋料理が多く、その具で変化をつける。このあと詳述する抗酸化のためサケなどの魚やカニもよく食べる。ニンジン、ゴボウなど根菜類を温野菜として食べるほか、風邪をひかないように毎食「ミカド、イチゴなど果物でビタミンをとる。練習量が多い日も食事の量は変えない。6、7時間走をやっても基本は同じ。強度が高いトレーニングの後は魚など旨味のたんぱく質を多めにとるくらいだ。食べる順番には気を配り、いきなり血糖



鍋木 毅氏(かづらき・つよし) 1968年10月16日、群馬県生まれ。早大で箱根駅伝を巨指すが、かなわず。群馬県庁入りの1997年にト

レイランニングの世界へ。北沢は時間山岳耐久レースなどで優勝を重ねる。2009年にプロとなり、世界最高峰のウルトラ・トレイル・デュ

・モンブラン(仏・伊・スイス)で8位、伝統のウエスタンステイク・エントナント(米)で2位。19年はウルトラ・フィンヨル(チリ)で

2位。神流(ウチーラ)とウオークやウルトラトレイル・アウトラフなどプロデュース。国際トライランニング協会理事を務める。

値が上がらないように、初めに炭水化物をとらない。「炭水化物は三大栄養素の一つなので、全くとらないわけではない。そこを誤解しないでほしい」と鍋木さんは念を押す。もし低糖の食事を試すなら、急激に糖質を減らさず、まずは甘いもの間食をなくすことから始めるのがいいとい

う。鍋木さんが「低糖生活」に先駆けて取り組んだのが「抗酸化生活」だ。息がゼーゼーするような激しい運動をすると活性酸素が体内に増え過ぎると、酸化によって細胞、血管や筋肉を傷め、老化の要因になる。活性酸素を除去して酸化を抑えないと、パフォーマンスが落ちる可能性がある。それ以前に運動が健康に結びつかない。「健康のことだけを考

えたら、ゆるゆるランニングがいい。しかし、速く走りたい人はそこはかない。そういうランナーが健康でもありたいと思ったら、抗酸化物質を含む食べ物をとる必要がある。鍋木さんは37歳のときに、上りでの脚力低下を感じ、抗酸化物質のアスタキサンチン、リコピン、カブササミンなどを摂取できる食事(表参照)を始めた。半年ほどで脚力が戻っただけでなく、目が疲れにくくなり、目覚めが良くなり、

白髪が減ったという。2007年から抗酸化生活は大会の成績に結びついた。40歳だった09年に累積標高が9600以上にのなる世界最高峰の大会「ウルトラ・トレイル・デュ・モンブラン(UTMB)」で3位に食い込み、世界のトップランナーに名を連ねた。昨年、こうした経緯をもとに「低糖質と抗酸化」の2つのすそめ(鍋木毅、菊地真樹子共著、実務教育出版)をまとめた。

創造的に練習、加齢と闘う

食生活だけでなく、45歳を過ぎから思考方法を大きく変えたことがいまでも鍋木さんの輝きを保っている。「体力の衰えが否めないのに、40代半ばまでは現実を受け入れよとしなかった」。当時の日記には「きょうはじれがでなかった」「あれができなかった」と嘆きは

かりが書き連ねてある。長い間、思い悩んだ末、歩を進めるための答えを出した。「09年にUTMBで世界3位になったときのトレーニングをすれば、同じ効果が出るはずと考えていただけれど、体は当時のものではなくなっていた。だから09年の成功プロセスを捨て、新しいプロセス

雪上を走り体幹鍛える

を考えよという思いに至った。長い距離を走ることによって修正し、腱(けん)を強化するグライオメトリックトレーニング(ジャンプトレーニング)、体幹トレーニング、短い距離を全力に近い速度で走る1分間インターバル走などを組み込んだ。「トレーニングについて創造的に考え、レースまでのプロセスを楽しむのが重要。そこはいつでも、プロなので普通の人にはできないことをやることだわっている」。年明け後、群馬の山で50キロの雪山ランニングをこなした。積雪にまよっては滑り、足を引上げてしまつたので、足を引き上げる力、体幹、体のバランスを取る力が強化されると考えての思いが強かったので、腕に手の創造性を大事にしてい

る。「わくわくする気持ちが大事だよな。わくわくしていれば、厳しいことも厳しいと感じない。それは、こらめたいというプレッシャーは必要じゃない」。鍋木さんの頭には50歳で大きなチャレンジをするという意がある。その右石として、今年4月に砂漠を7日間走る0キロ走る専門外のサハラマソン(モロッコ)に出場し、9月には330キロの山岳レース「ストルツァン(イタリア)」に挑む。冒険心も遊び心も言える広い心の持ち様が大きなエネルギーを生み出す。「究極のチャレンジでめっちゃおもしろい。自分自身が本当の自分なんじゃないかと思う。そのとき何が起きて、何を着るのか。それが楽しいんだよ」