

秘策は補給タイミングにあり!

# ロングディスタンスをラストまで快走するための 栄養補給メソッド

エネルギー&BCAA&HCA。この3つが最後までパフォーマンスを落とすことなく、ハンガーノックに陥ることなく、長丁場をのりきるキーワードだという。ここでは、エネルギー&BCAA&HCAが必要な理由と、それらのお勧め補給タイミングについて考えてみよう。

濃厚サブリの瞬間摂取で  
最後まで絶対調!

講師  
桑原弘樹氏

スポーツサプリメント開発責任者および、NESTA(全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会 日本支部) PDA、国内外のトップアスリートたちへのサプリメント・栄養摂取指導を行っている



## CCD! スタミナ切れを防止

自転車というスポーツは、誰でも気軽にスタートできるという間口の広さが魅力。たとえば、ランニングなどと異なり、ビギナーでも比較的長い距離を走ることができたりしてしまうものです。しかし、ここで注意してほしいのはスタミナ切れ。知らない間に体内のエネルギーが枯渇して、突然身体が

動けなくなったりする。これがハンガーノックです。そんな事態を防止するには、早めのエネルギーチャージが必要です。そこで活躍するのがCCDのジェル。走り出して30分くらいでジェルを一気に飲んでエネルギーを蓄えてあげることが、ハンガーノック対策に力を発揮してくれます。

こんなときに瞬間補給!!

→ 直前のカーボアップ時やトレーニングやレースの前半(30分)に

ワンセコンド CCD  
(ピーチクール)

ワンセコンド CCD  
(クリアレモン)

価格 各 200円

165kcalが瞬間補給できるエネルギージェル。早め&イッキのチャージでハンガーノック対策を万全にしよう。クエン酸、ナトリウム、カリウム、ビタミンCなど、アスリートに必須の栄養素もたっぷり。さわやかなクリアレモン風味と、おいしいピーチクール風味あり



## BCAA! 筋疲労にも負けない身体に

筋肉の材料となるBCAA(アミノ酸)は、スタート直前に摂取してBCAAの血中濃度を高めておくことで、走行中の筋肉を応援してくれます。特にロングライドの場合には、定期的、計画的にBCAAを補給することをお勧めします。

ワンセコンド BCAA  
(グレープフルーツ)

価格 229円

1本にBCAAを2000mg配合。トレーニングやレースなどの前・中・後...、BCAAを抜群のタイミングで補給できる。さっぱり、さわやかなグレープフルーツ味



こんなときに瞬間補給!! → トレーニングやレース開始前・中

## HCA! 運動で効率よく エネルギーを作り出す

持久力を必要とするロングライドはグリコーゲンだけでなく、体脂肪をエネルギーとして効率的に使わないとスタミナ切れを起こします。HCA(ガルシニア)は、運動によってエネルギーを作り出すときにお勧めです。走り出す前にはHCAを摂取しておくといいでしょう。

ワンセコンド HCA  
(オレンジ)

価格 229円

1本にHCA(ガルシニア)を500mg配合。さらに、脂質代謝に関わるカルニチンも250mg配合した低カロリーダイエットゼリードリンク。おいしいオレンジ味



こんなときに瞬間補給!! → トレーニングやレース開始の30分前~直前

大阪サイクルイベント  
OSAKA CYCLE  
TOUR  
OSAKA CYCLE EVENT 2012

大阪サイクルイベント~OSAKA CYCLE TOUR~会場  
ワンセコンドシリーズの瞬間補給を体感しよう!!

普段は自転車で走ることができない夢咲トンネルや大阪湾が一望できる夢舞大橋など、特別限定コースを走るサイクルイベントが大阪ベイエリアを舞台に開催される。当日、スタート&ゴール会場となるインテックス大阪では、大規模展示イベント、サイクルフェスタも開催される(サイクルフェスタは入場無料)。来場すれば楽しいことがいっぱい!のスペシャルイベントにぜひ!!

開催日時: 3月18日(日)  
8:00 スポーツ自転車スタート・10:30 一般自転車スタート  
開催場所: スタート&フィニッシュ インテックス大阪

大会ホームページ

<http://osakacycle.jp/>

グリコのブースではお得で、楽しいことがいっぱい!!

参加者全員にワンセコンドCCD & ワンセコンドBCAAプレゼント!!

当日のエントリー時、参加者全員にワンセコンドCCD(味は選べません) & ワンセコンドBCAAをプレゼント。走る前に飲むことで、ワンセコンドの瞬間補給のパワーを体感しよう。



パワープロダクションブースでは……

パワープロダクションブースでは、ワンセコンドシリーズをはじめとしたパワープロダクション商品を販売。この機会にまとめ買いをしたという人はぜひ!!

ステージイベント

「出張 桑原塾」を開催!!

インテックス大阪では、桑原氏のマシンガントークが炸裂!! 目からうろこの身体づくり情報が満載のサイクリストのためのコンディショニングセミナー「出張 桑原塾」は必見。賢いサプリメント摂取方法から日頃の栄養管理、効率的なトレーニング方法など、楽しくするためになるトークショーとなることまちがいない。ちなみに、トークショーに参加した人のなかから抽選で、パワプロオリジナルバイクもプレゼントされる。まさに、1粒で2度おいしいイベントだ。