

category 1
栄養素
基礎知識

まずは、知っておこう!

マラソン完走&記録更新を目指す
ランナー必須の栄養素

糖質

糖質は、“吸収スピード”を考慮して摂取しよう!



糖 質にはいくつかの種類があり、体内での吸収スピードには差がある。吸収スピードが最速なのは、ぶどう糖などの単糖類。体内に入るとすぐにエネルギーに変換される。その次が、ショ糖、麦芽糖、乳糖などの二糖類、そして2時間ほどかけてゆっくり吸収されるのが、穀類やいも類に含まれるでんぷんなどの多糖類だ。そのため、穀類やいも類などを約2時間前に食べれば、レース開始頃にちょうどエネルギーに変換される計算となる。即効性を求めるなら、ぶどう糖を。あめをひと粒でも、十分に効果を発揮してくれる。



point 1 カーボ・ローディング期間を設けよう

糖質はグリコーゲンとして主に肝臓内に蓄えられ、必要に応じて取り出され、エネルギーに変換される。このグリコーゲン貯蔵タンクを大きくするために有効なのが「カーボ・ローディング」。レース約3日前から高糖質食とすることで、タンクが大きくなり、本番でより長くスタミナを持続させることができるようになる。

point 2 糖質を切らさないことがポイント

「体内のエネルギー貯蔵タンクを空っぽにしない」。これは、レース中のスタミナ切れ防止策だ。お腹がすぐ前に糖質を含んだ携帯食を摂取するようにしよう。

point 3 レース中の摂取はゆっくり、少しずつが原則

空腹時に一度に大量の糖質を摂取すると血糖値が急激に上昇した後、今度は急激に下がり、インシュリンショックと呼ばれる低血糖状態に陥るおそれもある。意識がもうろうとするなど、症状が深刻な場合、完走も危うくなるのでご注意ください。

たんぱく質 (アミノ酸)

“定期的補給”が筋肉のコンディションを良好に保つカギ!!

人 の体の1/5はたんぱく質で占められていると言われる、重要な栄養素。もちろん、筋肉の材料となるたんぱく質のため、しっかり補給することが必要だ。レース中は筋肉が酷使されるため、筋組織はどんどん破壊されていく。そのためレース全般にわたり、筋肉にはたんぱく質を補充していく必要がある。しかし、肉や魚、大豆製品などの食品から摂取すると、消化・吸収までに2時間以上はかかってしまう。そこで、レース中には吸収スピードに優れたアミノ酸、特にBCAAを含んだ携帯食を摂取するようにしよう。



植物性たんぱく質が豊富!

動物性たんぱく質が豊富!

point

1 食品からの摂取では時、すでに遅し!!

食品から摂取したたんぱく質の消化・吸収時間は2時間以上。対するアミノ酸は約20分。ということで、レース中はアミノ酸含有携帯食をフル活用したい。

ドーム
DNS woman
ホエイフィット
プロテイン(690g)
¥3,990



女性に最適な1回分のたんぱく量、15g (1/3日分) に調整された女性のためのプロテイン。貧血に悩む女性のために鉄分と鉄分の吸収を促進するビタミンCも配合。通常のトレーニング後など、定期的な摂取がオススメ。

point

2 筋肉を強くする秘訣は定期的なたんぱく質摂取

たんぱく質を定期的に摂取することで長距離を走ってもバテない筋肉を作ることができる。プロテインやアミノ酸を含む携帯食の摂取を習慣づけよう!

大塚製薬
ジョグメイト
プロテインゼリー
(180g) ¥201



BCAA豊富なホエイたんぱくを10g含有。脂肪分を含んでいないため、ウエイトを気にするランナーでも安心して継続的に摂取できる。カルシウムとカルシウムの吸収を助けるビタミンDも配合されている。1袋100kcal

クエン酸

筋肉内の乳酸を除去し
筋疲労を軽減

糖 質がエネルギーとして使われた後には燃えカスが筋肉内に残る。この燃えカスが乳酸と呼ばれる物質。この乳酸が筋疲労の原因となる。クエン酸は筋肉内の乳酸を除去する働きをもち、筋疲労を遅らせることができる物質。筋疲労の発生を遅らせ、長引かせないためにも、レース中盤以降にはたっぷり摂取するよう、心がけよう。



かんきつ系のフルーツはクエン酸を豊富に含む食品の代表格だ



レース中に提供されることの多いかんきつ系フルーツは必ず摂取!

電解質

最後まで足を軽やかに!
脱水症状の予防にも大活躍

体 の水分量を調整するナトリウムやランナーの筋肉の動きをスムーズにするために必須のカリウム、カルシウム、マグネシウムといったミネラルが電解質だ。電解質は発汗することにより大量に体外へと排出されてしまうため、レース中には頻りに補給しておきたい物質。そのため、レース中は真水よりも、電解質をバランスよく含むスポーツドリンクを摂取することが望ましいといえる。

スポーツドリンクなら、電解質と水分が同時に補給できる。発汗が激しいようなら、ナトリウム(塩分)を含んだあめを!

Adviser
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

快走を支える必須栄養素は「糖質&BCAA」。

「スタミナ」と筋肉のコンディションの維持には、レースを完走するための最重要課題。そこでキーとなるのが体を動かす時の燃料となる「糖質」と、筋肉の材料&燃料となる「たんぱく質」だ。たんぱく質のなかでも、ランナーに特に必要とされるのは、体内に摂取されたたんぱく質の分解後に生成されるアミノ酸の一種、分岐鎖アミノ酸、別名BCAA (バリン・ロイシン・イソロイシン)。BCAAは、筋肉のエネルギー源になり、傷んだ筋肉を修復する材料ともなってくれるからだ。このような理由から、ランナーにはレース前・中・後にわたり、糖質とBCAAを多めに摂取することが求められる。しかし、食事から必要量を摂取するには限界が。そこで活躍するのが携帯食。携帯食ならお腹に溜まりにくく、走りに悪影響を及ぼす心配も少ない。ここでは、快走キープをサポートする携帯食活用方法を検証していく。

ランナーの走りをしつかりサポート
初めての
携帯食
選び

フルマラソンやハーフマラソンなど、長丁場の勝負となるとスタミナ切れが心配。スタミナ切れを防止するにはレース前中後の栄養補給タイミングが重要となる。そこで活躍してくれるのが「携帯食」。携帯食を正しく摂取すれば、ラストまでバフオーマンスをキープすることができる!

最後まで
バテない

疲れない!

疲れを
速攻解消



30分前

point!

ここで固形物はいったんストップ。この段階では、水分とBCAAの補給をメインに。糖質補給に不安があるなら、固形物からではなくお腹に溜まりにくいゼリードリンクやドリンクで補給しよう。BCAAはスタートまでにトータルで4000mg程度は摂っておこう。そうすることにより、血中BCAA濃度は筋肉を準備万端の状態に保てられるレベルにまで達することができる。

お腹に溜まらない携帯食をメインに。
ゼリー→ドリンクへ



森永製菓
ウイタートリプルカーボ (17.5g/1本)
¥1,890 (15本入り)

果糖、ぶどう糖、デキストリンという吸収スピードの異なる3種の糖質が配合されることで、時間差で糖質がエネルギーに変換！長時間にわたりエネルギーが補給できる。クエン酸も配合されているため、レース後の摂取もオススメ。



江崎グリコ
CCDドリンク パウダータイプ (37g)
¥1,260 (500ml用10袋入り)

吸収スピードの速い江崎グリコが独自開発した糖質であるCCD (Cyclic Cluster Dextrin) とBCAAにビタミンを配合したハイポトニックドリンク。パウダータイプなので、濃度調整も可能。直前の栄養補給に最適。1袋141kcal



明治乳業
ヴァーム (190ml) オープン

独自バランスの17種のアミノ酸成分VAAM 3000mgを配合したタイプのドリンク。たっぷりアミノ酸で、腸内へのエネルギーチャージは万全。飲みもゼロでレース直前補給に最適。ドリンクタイプなので、直前の水分補給にもひと投与してくれる。1本50kcal



明治乳業
スーパーヴァーム (200ml) ¥310

独自バランスの17種のアミノ酸成分VAAM 3000mgを配合。さらに、コエンザイムQ10とレカルニチンをプラスしたシリーズ最強のVAAM。+αの栄養素により、スタミナ切れを防止。こちらも飲みもゼロでレース直前補給に最適。1本50kcal



大塚製薬
アミノバリュー コルク (100ml) ¥150

100ml中に2000mgのBCAAが含有された小容量・高濃度のドリンクタイプ。お腹にも溜まらないので、ランニング直前にたっぷりBCAAを補給できる。スッキリ飲みやすいフルーティ風味。レース直後に摂取してもOK



大塚製薬
カロリーメイト缶 ココア味 ¥210

消化吸収が良いため、直前のエネルギー補給に最適。ドリンクタイプで、お腹にも溜まらないため、直前の糖質補給にオススメ。ビタミン、ミネラルなどの栄養素もバランスよく含まれている。1本200kcal



ドーム
ジェルエックス (285g) ¥357

吸収効率の高いホエイたんぱく20gに加え、ランナーにとって重要なビタミン、ミネラル9種類を厳選配合。エネルギー源となる炭水化物も22gも摂取可能と、レース前のエネルギーチャージに最適なマルチニュートリションゼリー。1袋168kcal



明治製菓 サバス
エナジーマーカゼリー (180g)
¥205

消化吸収に優れたマルトデキストリン。さらに、クエン酸、5種類のビタミンB群も配合。レースの1時間前〜30分前に摂取すれば、スタート前のエネルギーチャージも万全に。お腹にも溜まりにくいのが、1袋200kcal



明治乳業
ヴァームゼリー (180g)
¥210

独自バランスの17アミノ酸成分VAAM 1800mgを配合したゼリードリンク。お腹には溜まりにくいのに、空腹感も満たせる。レース前に摂取すれば長時間にわたりスタミナを維持できる。ローカロリーなもう一つのポイント。1袋35kcal



大塚製薬 エネルゲン
FAST BREAKゼリー (200g)
¥200

ランニング時の脂肪代謝を高めることなく、グリコーゲンを選択。持久力を必要とするスポーツに最適なゼリードリンク。飲みもゼロなので、マラソンスタート直前から摂取しても安心。事前の糖質補給のみならず、レース中でも使える！



明治製菓
パーフェクトプラス
即攻元気ゼリー (180g)
¥203

アミノ酸と栄養素の高いローザゼリーのWの方でエネルギーをスピーディにチャージ。クエン酸も補給できるので、レース中に摂取してもOKだ。1袋100kcal

1時間前

point!

いよいよスタート1時間前になったら、さらにお腹に溜まりにくく、高糖質・高たんぱく、低脂質なハイニュートリションバーなどを。時間がなくて食事がきちんと摂れなかった！という人は空腹を満たすためにも、この時間帯にもしっかりとエネルギー源の糖質をチャージしておきたい。

さらに高糖質・高たんぱく
低脂質な
携帯食へとスイッチ！



パワースポーツ
パワーバー エナジーバー (60g) ¥315

高糖質、高たんぱくながら、脂質の含有量を抑えたアスリートのための携帯食。果糖ぶどう糖液糖を配合していることで、すばやくエネルギーに変換される。発汗で失われるナトリウムも配合されている。1本220〜225kcal



ドーム パーエックス (55g)
¥5,985 (1箱55g×15本)

ランナーには欠かせないホエイプロテインを15g、糖質もしっかり配合したハイニュートリションバー。レース前に摂取すれば、直前のグリコーゲン・ローディングも完璧！チョコレートコーティングされたバーの食感はサクサクで、お菓子感覚で食べることができる。1本234kcal



事前の水分補給で体内の水分タンクをいっぱいにして！

キリンビバレッジ
KIRIN LOVES SPORTS
(555ml) ¥124

スポーツ前からの水分補給をコンセプトに開発されたスポーツドリンク。アミノ酸の一種であるアルギニンとシトルリンを独自のバランスで配合。事前の水分補給はもちろんのこと、ランナーに必要な栄養素も備わっている。ドリンクタイプなので、食欲がない時でもスムーズな栄養補給ができる。

2時間前

point!

胃への負担を軽減するためにも、食事からの栄養補給は2時間前までとしよう。小腹を満たして、糖質も補給できる食品をスタート開始まで2時間を切ってから摂取したいという人は、カロリーメイトなどの固形タイプの携帯食を。消化も、腹持ちも良く、さらに糖質も効率的に摂取できる。

食事はここでストップ
糖質補給&
小腹を満たすには
高糖質の携帯食が◎!



大塚製薬 カロリーメイトブロック
メープル味 (2本入り) ¥105

ショートブレッドタイプの携帯食。糖質やたんぱく質のほか、ビタミン、ミネラルなど、ランナーに必要な栄養素がバランスよく配合されているのもポイント。1本100kcalと、カロリーの換算が簡単にできるのも便利



大塚製薬 SOY JOY
レーズンアーモンド ¥121

小麦粉を使用せず、大豆粉だけを生地を使用。大豆の栄養をたっぷり摂取できる。ドライフルーツもぎっしりなので、鉄分の補給にも最適。しっかりとした食感で、食欲がない時でも食べやすい。糖質の吸収がおだやかなので、レース前は早めの摂取を。1本あたり136kcal



森永製菓 ウイターinバー
プロテインイン (36g) ¥158

ナッツとバナナの2種類の味があり、お菓子のように食べられるため、食欲がない人のたんぱく質補給にオススメ。すばやく吸収されるホエイたんぱくと長く吸収される大豆たんぱくが配合されているため、長時間にわたり筋肉内エネルギーが補給できる。1本190kcal

4~2時間前

point!

レース当日の朝食はご飯やパスタといった高糖質食にしてしっかり摂りたい。食品から摂った糖質の消化・吸収時間は約2時間とはいわれているものの個人差があり、4時間はかかる人も。普段、胃に長く食べ物が溜まっている感じがすることが多いという人は、早めに朝食をすませよう。

お腹に溜まりにくい
消化の良い高糖質食中心に

オススメ



ご飯

お好み

食欲がなくても、極力、朝食はとっておきたいところ。いち押しはやはりご飯。お好みでもOKだが、消化が良すぎるため、ちょうどスタートするタイミングにエネルギーへ変換とはいかない可能性も

Caution!!

脂質や食物繊維は
極力シャットアウトしよう

朝食を摂る時に控えるのは「脂質」。脂質を摂り過ぎることで、胃もたれを起こしたりするおそれがあるため。また、レース中に便意をもちおしたりしないためにも食物繊維の摂取も控えめに。ちなみに、食事からのたんぱく質の摂取は控えめでOK。というのも、たんぱく質豊富な食品には脂質が多めなものも多いからだ。



カレーライスなどは想像以上に脂質が多い。朝食には脂質少なめの和食メニューが無難

category 2
レース直前の
携帯食活用術

糖質補給が重点ポイント & BCAA補給も忘れずに!

スタート前にもっとも多くチャージしておきたい栄養素は「糖質」だ。できれば、朝食はきっちり摂って、まずは食事から糖質を。さらに、スタートが近づいてくるにつれ、固形物を減らしていき、最後はドリンク系のペースで準備完了！とにかく、「スタート直前の朝にしっかりと糖質を摂る」ことがポイント。スタート直前の朝にしっかりと糖質を摂る。スタート直前の朝にしっかりと糖質を摂る。スタート直前の朝にしっかりと糖質を摂る。



ゴールはもうすぐ!!

ラストスパート!

point!

フルマラソンで6時間前後のタイムで走るなら、ラストスパートの頃には糖質が不足して、最後のひとがんばりがきかない可能性が。そんな時は、吸収スピードの速い糖質を含んだジェル

などで糖質を少しずつチャージ。この段階では、リカバリーのことも念頭に置き、筋疲労回復の救世主、クエン酸をたっぷり摂取できるような携帯食にスイッチしよう。

筋疲労回復を見据えて… クエン酸摂取にさらに重点を置こう!!

健康体力研究所
スポーツキャンディー
ビタミンCクエン酸 (76g)
¥262

疲労感で携帯食はもう口にはきかないという人にオススメのあめタイプの製品。なめるだけでビタミンCとクエン酸を補給でき、疲労回復をサポートしてくれる。レモンの酸味も爽やかで、気分をリフレッシュさせることもできる。



パワースポーツ
パワーバー パワージェル
梅 フレーバー (41g)
¥262

デキストリン、果糖など、吸収スピードの早い糖質を配合。さらに、クエン酸を410mgがプラスされているため、ラストスパートという時にチカラを発揮してくれる。ジェルタイプなので、少量ずつの補給も。1袋120kcal



江崎グリコ
クエン酸&グルタミン
パウダータイプ (12.4g)
¥2,100 (10スティック入)

クエン酸5000mgに加入、リカバリーを促進して配合されたグルタミン5000mg、カルニチン160mgも配合したハイポニックドリンク。いよいよラストという時に最適。リカバリー用として使ってもOK。1本39kcal



味の素
「アミノバイタル」
ゼリードリンク
リフレッシュチャージ
オープン

BCAA1500mg+クエン酸(梅干し約1個分)を配合したゼリードリンク。あとひとがんばり! という時に最適。爽やかなレモン味なので、疲れた時でもスムーズに摂取することができる。1袋34kcal



Column

定番 あんぱんやバナナ…。 その実力は!?

エイドステーションでの定番食品。バナナ。電解質補給、糖質補給、空腸防止などの効果はあるが、消化時間がかかることから、即効性は期待できない。あんぱんは、前に吸収スピードの早い砂糖が含まれるため、他の食品よりは糖質補給に効果はあるが、お腹に溜まりやすいという欠点。食べるなら、少量ずつが基本!



6時間前後の長丁場のレースなら、途中補給もあり!

中盤・後半

小腹もすいたし、そろそろ足も重くなってきた…

point!

お腹をすかせるのは避けたいので、前半にあまり携帯食を補給していないという人は、ジェルを少しずつ口に含むようにするといい。ここからは乳酸除去を促すクエン酸をも多めに摂取しよう。

クエン酸の摂取で 筋疲労を遅らせよう



明治製菓
ザバス ビットイン セリーバー (50g)
¥168

バナナ約1本分 (100kcal) のエネルギーを補給できる。吸収効率の高い糖質、マルトデキストリンの他、3種のビタミンB群、ビタミンCが配合され、すばやくエネルギーに! ほどよい食感が得られるため、小腹がすいた時にも最適。



バンケット
ショッツ・エナジージェル (45g) ¥252

消化吸収時間はわずか数分という糖質。マルトデキストリン100%のハイエナジージェル。そろそろスタミナがという時にひと口でも、すぐにスタミナを回復できる。序盤から少量ずつの摂取もオススメ。1袋117kcal



明治製菓
ザバス スポーツウォーター500ml
¥150

4種のミネラル、3種のビタミンB群、クエン酸を配合。水分のほか、ナトリウム、カリウム、マグネシウム、カルシウムといったランナーに必要なミネラルも補給できる。カロリーオフ



味の素
「アミノバイタル」タブレット
オープン

1粒あたりBCAA+グルタミン、アルギニンの5種類のアミノ酸500mgを配合。効果的なエネルギー補給が可能となっている。水なしでもそのまま噛んで摂取できるので、レース中にこまめに摂取している。

江崎グリコ
クエン酸&BCAAパウダータイプ (12.4g)
¥2,100 (10スティック入)

1スティックあたりクエン酸5000mg、BCAA4000mgを配合したハイポニックドリンク。クエン酸がラストスパートのチカラをサポート。レース中盤以降から摂取。レース後の疲労回復にもチカラを発揮する。1本39kcal



味の素
「アミノバイタル」ワンダーバック プロ
オープン

1本あたりBCAA+グルタミン、アルギニンなどのアミノ酸3600mgと8種類のビタミンをバランスよく配合することで筋肉へのエネルギーチャージがよりいっそう効率的に。飲みやすいスティックに入った顆粒タイプで、携帯に非常に便利。1日使い切りタイプの3本入り

量が増えてきた

中盤・前半

point!

乳酸が筋肉内に蓄積するのを遅らせるためにも、糖質摂取は中盤から後半にかけては徐々に減らしていきたい。序盤から中盤の始めにかけてはBCAAと水分+電解質の補給をメインに考えていこう。

BCAAと水分+電解質 補給をメインにしよう!



森永製菓
ウイダーinゼリー エネルギーイン (180g)
¥210

1袋おにぎりおよそ1個分のエネルギーをチャージできる。なめらかな喉ごしですばやく飲めるうえ、お腹にたまりにくい。小腹がすいたという時にオススメ。爽やかなマスクット味で、美味しさも◎。1袋180kcal



江崎グリコ
CCDドリンク (500ml) ¥179

吸収スピードの早いCCDとBCAAを配合したスポーツドリンク。ハイポニックなのでお腹に溜まらず、体内にスピーディに水分が吸収されていく。レース中のみならず、レース直前に補給してもOKのオールラウンダー。1本131kcal



大塚製薬
アミノバリュー 4000 (500ml) ¥180

BCAAが4000mgと電解質が含有されている。汗で失われるナトリウムなどの電解質も補給できることでレース中のパフォーマンスをしっかりとキープ。カロリーオフなのでウエイトを気にするランナーにもオススメ



味の素
「アミノバイタル」ゼリードリンク
スーパースポーツ (100g) オープン

小容量サイズで、BCAAのバリン、ロイシン、イソロイシンに加えて、アルギニンの4種類のアミノ酸3000mgを配合することで、いきなり筋肉内エネルギーチャージ! 足踏みのスムーズさをキープできる。お腹に溜まりにくいゼリードリンク。1袋100kcal



明治製菓
ウイダーinゼリー (500ml) ¥310

独自のバランスの17種のアミノ酸成分V.A.A.M.1500mgを配合。水分+ナトリウム、カリウム、カルシウム、マグネシウムといったミネラルも補給できるため、レース中の水分補給+筋肉へのエネルギー補給に、カロリーオフ



ミドリ安全
電熱結スポーツ (約16粒)
¥263 (インターネット限定価格)

発汗により失われた電解質を効率的に補給できるあめタイプの携帯食。電解質の吸収をアップするクエン酸、糖質をエネルギーに変換する際に必要なビタミンB、抗酸化作用のあるビタミンCなども配合。脱水症状の防止に!



まだまだ元気!

序盤

point!

朝食が消化・吸収されてエネルギーに変換されるタイミングでレースがスタート。ここでは、高糖質のジェルが一押し。空腹ではないのなら、吸収スピードの早い糖質を含んだ玉などでもOK。

糖質補給の ラストスパート!



パワースポーツ
パワーバー パワージェル
レモンタイム フレーバー (41g) ¥262

デキストリン、果糖など、吸収スピードの早い糖質を配合。速攻エネルギーに変換される。ジェルタイプなので、少量ずつ摂取していき。定期的なエネルギーチャージに最適。1袋120kcal



明治製菓
ザバス ビットイン リキッド (68g)
¥200

1本で170kcalと、非常に効果的にエネルギーを補給してくれる。吸収効率の高い糖質、マルトデキストリンにより、すばやくエネルギーチャージを実現。ジェルタイプなので、こまめに摂取しやすいこともポイント



明治製菓
ザバス エナジーアップタブ (150粒)
¥1,050

糖質のもっとも小さな分子であるブドウ糖を主成分としているため、スピーディに糖質がエネルギーへ。水がいらないマスクットタイプのチュアブルタイプなので、ジェルなどの甘ったるさが気になる人にオススメ



健康体力研究所
スポーツキャンディー ブドウ糖 (76g)
¥262

レース中、直接的なエネルギー源となるブドウ糖を1袋72gあたり5000mg配合。ブドウ糖は、すばやく吸収されるため、ひと口に入れただけでも、そのパワーはスピーディに感じられるはず。あめタイプなので、携帯にも便利



味の素
「アミノバイタル」ゼリードリンク
マルチエネルギー (180g) オープン

速攻性エネルギー源のアミノ酸1500mgと持続性エネルギー源の糖質を配合することでマルチバランスなエネルギー補給を実現するゼリードリンク。序盤から少しずつ摂取していけば、スタミナ切れの心配はなし。1袋180kcal



大塚製薬
カロリーメイトゼリー (215g) ¥210

BCAA豊富なゼリー入るバク、糖質のほか、ビタミン、ミネラルも同時に補給できるバランスのとれたゼリードリンク。甘すぎないアップル味なので、走行中でもスッと喉を通ってくれる。1袋200kcal

category 3
携帯食を買って
摂取して完走を
目指せ!!

[During Race]

糖質は徐々に減らして BCAA+クエン酸を増量

レースがスタートして、まず気をつけたのが、糖質補給のタイミング。だ。序盤は糖質補給にウエイトを置いてもいいが、中盤からはBCAAやクエン酸をメインに含んだ携帯食にスイッチするのがベスト。糖質補給をだらだらと続けると、筋疲労が早まったりするおそれもある。水分と電解質の補給は序盤から少量ずつ行っていく。

シチュエーション別 携帯食摂取プラン

携帯食の量や内容は、走る距離、場所、気候などによって変わってくる。
シチュエーションに合わせた携帯食選びを考えてみよう。

完走タイム別

フルマラソンの場合、携帯食の量や内容が大きく左右するのは完走タイム。サブ4レベル程度のランナーなら、水分、BCAA、電解質の補給のみ、糖質補給はほぼなしでも完走できることが多い。ただし、それ以上の時間をかけて走るなら、携帯食は多めに持参しよう。

4時間以内でフルマラソンを完走する場合

水分+BCAA+電解質補給だけでも十分だが、スタミナに自信がない場合には、お腹に溜まらないジェルをメインとした補給を

スポーツドリンク、塩あめ、
ジェル、BCAA配合携帯食



4時間以上でフルマラソンを完走する場合

お腹がすぐ前の補給を心がけよう。中盤以降は低糖質の固形食、またはお腹に溜まらないゼリードリンクを少しずつ補給しよう

スポーツドリンク、エネルギーゼリー、
あめ、ジェル、パーティタイプの固形食、
BCAA配合携帯食



ハーフマラソン

ハーフの場合、エイドステーションがない場合もある。そのため、フルマラソンよりも携帯食は多めに携帯したほうが無難

スポーツドリンク、エネルギーゼリー、
あめ、ジェル、パーティタイプの固形食、
BCAA配合携帯食



ランニングシーズン別

気温の違いによって特に注意したいのが水分と電解質の補給量だ。発汗量が増える暑い季節では、寒い季節のレースの時よりは、節のレースに出場するのなら、エイドステーションで配られるドリンクだけでは足りない場合も多いので、寒い季節のレースの時よりは、多めにスポーツドリンクを携帯したい。

気温↑ 春～夏

発汗量が多い時期から多くなるため、お腹に溜まりにくく、スピーディに体に吸収されるスポーツドリンクを。さらに発汗が激しくなってきたら、より吸収スピードの早い、ハイポトニック系ドリンクを多めに摂取しよう

気温↓ 秋～冬

気温が低い時期のレースの場合、発汗量が多くなるのが少ないため、水分補給タイミングを遅しめに。発汗前からのスポーツドリンクで水分補給。体を冷やさないため、事前の水分補給の他には常備で摂取するようにしよう



extra

2

レースに最適のウエストポーチの サイズ&デザインは？

適度な大きさを持ちながらも、走りながら。これがウエストポーチを選ぶポイント。4時間以上でフルマラソンを走ると、ゼリー、ジェル、固形食、BCAA配合携帯食、スポーツドリンクがひとつずつ入るくらいのサイズのものを。



フルマラソン・ビギナーレベルなら、これくらいの量の携帯食が入るM～Lサイズを！

ポルトバッグは通常のトレーニングなどでも重宝するので、ひとつは持っていたい



Sサイズの場合、ジェル、固形食をひとつずつ程度と必要最小限の携帯食が入る程度だ

M～Lサイズは実際に装着するとかなり大きく感じるもの、長丁場のレースでは必須

extra

2

持っていると便利 携帯食+αのアイテム

M～Lサイズのウエストポーチをチョイスすれば、携帯食の他に+αのアイテムも入れることができる。スペースに余裕があれば、携帯したい、いざという時に絶対に役立つアイテムをピックアップ。

雨具

雨から身を守るだけでなく、スタート前に体を冷やさないためにも役立つ

ばんそうこう

ランナーをもっとも悩ませるトラブルが靴擦れ。これは必須！

ワセリン

靴擦れ対策アイテム。入らないようなら、事前に擦れそうな部分に塗布しておく

お金

小銭と紙幣を少々。ビニール袋に入れば、雨に降られても安心

ポケットティッシュ

女性ランナー必須アイテム。万一、公衆トイレを使うことになっても安心！



30分経過!!

失われた栄養素を
すばやくチャージ

GOAL

category 4
フィニッシュ後も
携帯食をフル活用

疲労回復のカギは 30分以内の栄養補給！

[Recovery]

食欲がない…バテ気味の人は、30分以内の食事は胃にはキツイ。食欲もわかないはず。そんな時には、胃に負担をかけずに、いざという時の携帯食を活用しよう。

ドーム プロエクス (350ml)
¥357
ホエイプロテインを30g配合。粉を溶かす手間もないので、すばやく、簡単にたんぱく質を補給できる。通常のトレーニング後に摂取すれば、スタミナのあるパナインに、アップル味1袋173kcal、マンゴー味1袋175kcal。

明治製菓 ザバス アクアドリンク (350ml)
¥250
プロテイン15g、クエン酸1000mgを配合。筋肉内で失われたたんぱく質を補給。乳酸除去をサポートするクエン酸との合わせ技でレース後の疲れを軽減。通常のトレーニング後にも最適な爽やかなスポーツドリンク。

森永製菓 ウイダープロテイン15ドリンク (300g)
¥260
疲労回復をサポートするクエン酸を1200mg配合。さらに、筋力アップに役立つホエイたんぱく質を15g配合することで筋肉へのエネルギーチャージも万全。ヨーグルト風味なので食欲がなくてもスーッと飲める。1本110kcal。

アスタビーア アスタキサンチン+BCAA
¥2,835
BCAAに加え、抗酸化作用をもつアスタキサンチン。疲労回復をサポートするクエン酸も配合。トリプル効果でランナーのリカバリーをサポート。レースのラストスパート時に摂取しておけば疲労回復力はさらにアップ！

森永製菓 アミノタブレット140g (標準140粒入り)
¥2,730 (140g)、7,350 (500g)
10粒あたり7500mgものBCAAをはじめとしたアミノ酸を配合したタブレット。レース後にすばやく摂取することで、筋肉の回復をしっかりとサポート。1粒10粒を摂取するのがオススメ。

健康体力研究所 クエン酸ドリンク
¥1,680 (15g/袋 (500ml用) ×10包)
疲労回復力抜群のクエン酸を4,000mgに加え、新素材であるパラチノースで糖質もすばやくチャージしてくれる。汗とともに失われやすいビタミン11種、鉄分をサポートするCOQ10も配合されている。1袋55kcal。

明治製菓 ザバス リカバリーメーカーゼリー (180g)
¥263
糖質とたんぱく質を速攻補給できるスポーツ後にゼリードリンク。吸収に優れたマルトデキストリン、ホエイプロテイン、5種のビタミンB群がバランスよく配合され、糖質とたんぱく質をいっしょにチャージ！ 1袋160kcal。

アサヒフードアンドヘルスケア レクマックス
¥8,820 (30個入り)
糖質と力を与えるたんぱく質といった回復に必要な栄養素を絶妙な配合バランス（糖質：タンパク質＝3：1）で配合。吸収の早いマルトデキストリンとホエイプロテインにより、スピーディにリカバリー力を体感できる。

森永製菓 ウイダーinゼリー プロテインイン (180g)
¥210
吸収されやすい、分解されたたんぱく質である乳ペプチド3000mg、コラーゲンペプチド1000mg配合することで疲れた筋肉にエネルギーをすばやく補給できる。ヨーグルト風味で、美味しく、小腹も満たせる。1袋90kcal。

明治乳業 ヴァームアフターチャージゼリー (180g)
¥210
BCAAだけではなく、運動後の体が必要とする20種類すべてのアミノ酸が一度に摂取できる。ホエイたんぱく質を吸収性に優れたペプチドとして配合しているので、吸収スピードも早く、すばやくリカバリーを実現。1袋133kcal。

ゼリードリンクで空腹解消
お腹がすいた！…そんな余力がある元気な人でも、ゴール直後の胃は虚勢している。ゼリードリンクなら、胃への負担をかけずに、小腹も満たしてくれる。

+αの栄養補給で リカバリー力アップ！

ビタミンやミネラルは、たんぱく質や糖質が力を発揮するために必要不可欠。そして、多種類を同時に摂取することで相乗効果を発揮させるという特性がある。携帯食なら、多くのビタミンやミネラルをバランスよく同時に摂取できる。

Column

森永製菓 ウイダーinゼリー マルチビタミンイン (180g)
¥210
ビタミンA、B群、C、D、Eの全11種類のビタミンを配合。ランナーボディづくりには欠かせないビタミンをいっしょに摂取することができる。1袋90kcal。

森永製菓 ウイダーinゼリー マルチミネラルイン (180g)
¥210
カルシウム、銅、亜鉛、鉄、マグネシウムなど、発汗で失われがちなミネラルをバランスよく配合。ローカロリーなのうれしいポイント1袋35kcal。

