

▶ レース1ヶ月前



ランナーのカラダは、日々のハードなトレーニングによって思った以上に大きなダメージを受けています。特にマラソンに向けた強度の高い運動をした場合は体調を崩しやすくなります。そこでお勧めなのがカラダを守る「乳酸菌B240」。レース本番まで継続摂取がお勧めです。飲んでカラダをバリアして、万全な体調でレースに臨みましょう。

ボディメンテ ゼリー



カラダを守る「乳酸菌B240」と、リカバリーをサポートする「BCAA+アルギニン」「ホエイタンパク」が1袋で摂れるコンディショニング栄養食。日々のトレーニング後のリカバリー&メンテナンスにお勧めです。



詳細は



ドリンクタイプも注目!
「乳酸菌B240」+「電解質」が健康リスクからカラダを守り、体調管理をサポートする。

▶ レース直前



マラソンは筋肉で多くのエネルギーを消費します。レース中のパフォーマンスをキープするには、筋肉でエネルギー源となる必須アミノ酸BCAA(バリン、ロイシン、イソロイシンの総称)の摂取がお勧めです。スタートの30分前に2000mg以上を摂り、レースが長時間になる場合は途中で補給することもポイントです。

アミノバリュー サプリメントスタイル



運動時に筋肉のコンディションを維持し、パフォーマンスをサポートする必須アミノ酸BCAAを1袋に2000mg含有。水なしでもそのまま飲める顆粒タイプ。ポーチやポケットにも入るサイズなので、マラソンのレース直前やレース中の摂取にお勧めです。

詳細は



▶ レース中



脱水は熱中症のリスクを高めるだけではなく、パフォーマンスを低下させることが分かっています。発汗で失われた水分と電解質を補う際、大切なのは電解質濃度です。食塩相当量として0.1~0.2g/100mlの飲料を選びましょう。また、電解質を補給できるゼリーを予めポーチに入れておいて走りながら補給するもお勧めです。

ポカリスエット/ポカリスエット ゼリー



「汗の飲料」をコンセプトに開発。発汗により失われた水分と電解質(イオン)をスムーズに補給できます。体液に近いイオンバランスだから、すばやく吸収でき、カラダのすみずみまで潤してくれる健康飲料です。また、ゼリータイプは走りながらでもこぼさずに水分と電解質を補給できるのでレース中にお勧めです。

詳細は



▶ レース直後



ダメージを受けた運動後のカラダをいち早くメンテナンスするためには、バリア機能のある「乳酸菌B240」とリカバリーをサポートする「BCAA+アルギニン」・「ホエイタンパク」をあわせて摂るのがお勧めです。運動直後に速やかに補給しましょう。

ボディメンテ ゼリー



カラダを酷使するトップアスリートから体調管理に欠かせないアイテムとして高い支持を得ているボディメンテ。ゼリータイプは「乳酸菌B240」と「BCAA+アルギニン」2500mg、「ホエイタンパク」7.5gが1袋で摂れるので、レース直後のリカバリー&メンテナンスにお勧めです。

詳細は

