

サプリメントを使って
上手く完走しよう！

マラソン完走!!サプリメント補給方法

リカバリーして、明日
疲れを残さない！

レース約2時間前までには食事は済ませおきましょう！また、エネルギーを蓄える為に、レース1時間前にカステラなどの軽食もOK！お茶やコーヒーは利尿作用があるので控えます。ハイポニック飲料でウォーターローディングも忘れずに！

フルマラソンでは、約**2,600kcal**を消費すると言われています。前日にしっかり炭水化物中心の食事をして蓄積できるエネルギーの量は、約**1,800~2,000kcal**。つまり、完走する為に約**600kcal**は不足しているのです。マラソンレースのような長丁場を乗り切るためには、ガス欠になる前の早め早めの【**エネルギー**】や【**水分・ミネラル**】、【**アミノ酸**】の補給が大切です。下記設定は、フルマラソンを4時間~5時間程度のペースです。約50分程度の摂取を目安とした趣味レーションです。それ以上の方も約50分のシュミレーションで調整するといいでしょ。

レース序盤は周囲のペースに惑わされずに、マイペースを維持しましょう！エイドステーションでは、喉が渇いていなくても水分補給をしっかりとしましょう！

最もキツイ所！上手なサプリメント補給をして、30kmの壁を乗り越えましょう！キツイ時こそ、レースを楽しむ気持ちを忘れないで！

ゴール目前！ラストパートのジェルを使い、最後の力を振り絞ってゴールを目指そう！

お疲れ様でした！
完走おめでとうございます！
ゴール後のリカバリーをしっかり行い、翌日に疲れを残さないように努めましょう！ナイスランです！



スタート

50分



50分



50分



50分



50分



ゴール



レース前
1時間~30分前

①持久系アミノ酸
ZEN/トラ



長時間の運動でも疲労を感じにくくしてくれる！
3~4粒を摂取！

②ハイポニック飲料
ZEN/塩梅水



電解質・ミネラルを多く含んだハイポニック飲料！レース前にコマメに摂取！

③酸素・呼吸系
グリコ/オキシアップ



酸素を効率的に吸収し、呼吸の上りを抑えます！4粒摂取しよう！

レース中
50分

①エネルギージェル
メダリスト/ジェル



疲労回復のクエン酸も入っているエナジージェル！1個(100kcal)摂取しよう！

レース中
1時間40分

①エネルギージェル
メダリスト/ジェル



疲労回復のクエン酸も入っているエナジージェル！1個(100kcal)摂取しよう！

②ミネラル補給
メダリスト/塩ジェル



ミネラル成分が豊富に入っている塩ジェル！脱水&足攀りの対策に最適！

③クエン酸補給
メダリスト/アミノD5500



疲労回復・乳酸除去の為にクエン酸を1包摂取しよう！

レース中
2時間30分

①エネルギージェル
メダリスト/ジェル



疲労回復のクエン酸も入っているエナジージェル！1個(100kcal)摂取しよう！

②持久系アミノ酸
ZEN/トラ



2時間半を目安に再度持久系アミノ酸を摂取！同じく、3~4粒を摂取！

レース中
3時間20分

①エネルギージェル
メダリスト/ジェル



レース後半はカフェイン入りのエナジージェルがおすすめ！力を振り絞ろう！

②ミネラル補給
メダリスト/塩ジェル



ミネラル成分が豊富に入っている塩ジェル！脱水&足攀りの対策に最適！

③クエン酸補給
メダリスト/アミノD5500



疲労回復・乳酸除去の為にクエン酸を1包摂取しよう！

レース中
4時間10分

①エネルギージェル
メイトン/CCC200



ラストパートは、カフェイン大容量のエナジージェルがおすすめ！力を振り絞ろう！

②ミネラル補給
メダリスト/塩ジェル



ミネラル成分が豊富に入っている塩ジェル！暑い日はレース中に3個ほど必要！

レース後
30分以内

①回復系アミノ酸
ZEN/ダルマ



天然素材の回復系アミノ酸！筋肉や内臓の疲労を回復させましょう！4粒を摂取！

②回復ハイポニック飲料
メダリスト/メダリスト



運動後は体内の水分がカラカラ状態！クエン酸と一緒に補給しよう！