

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。



### 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。ということから、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できる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、ラストまでパフォ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



「スタミナ」をサポート  
「ランナー」をサポート  
「走り」をサポート





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ってけ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、長時間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円 (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種のアミノ酸素材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。脂肪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じてくれる。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種のアミノ酸素材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優秀のVAAM。+αの栄養素により、スタミナ切れを防止。こちらも脂肪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 コク (100ml) ¥150

100ml中に2000mgのBCAAが含有された小容量・高濃度なドリンクタイプ。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ツ風味。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  
エナジーマーカーゼリー (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アミノ酸素材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。ローカロリーなのもうれしいポイント。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妨げることなく、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。脂肪ゼロなので、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

アミノ酸と吸収率の高いローザルゼリーのWの力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

**即攻元気**

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補うことができる。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のできるのも便利



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ど長く吸収される大豆たんぱくが配合されているため、長時間にわたり腸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、お好みなどでも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たいのは「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だ。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かった。



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!

[ nutrition check ]

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メドで準備完了! とにかく、「スタート当時の朝にしっかりと準備完了!」と覚えておこう。





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180mgも配合したハイポトニックドリンク。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! という時に最適な爽やかなレモン味なので、寝た時でもスムーズに摂取することができ。1袋39kcal



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がある。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! ほど良い食感が得られるため、小腹がすいた時にも最適



バンケーキ  
ショップ・エナジージェル (45g) ¥252  
消化吸収時間はわずかな分という糖質。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飲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を配合したハイポトニックドリンク。クエン酸がラストスパートの子カラをサポート。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」ワンデーバック 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果的に。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、切りタイプの3本入り

中盤・前半

量が増えてきた

序盤

まだまだ元気!

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  
ウイターinゼリー エネルギーイン (180g)  
¥210  
1袋でおにぎりおよそ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ので、小腹がすいたという時にオススメ。爽やかなマスカット味で、美味しさも◎。1袋150kcal



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。ハイポト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、筋肉内へエネルギーチャージ! 足踏り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  
ウアムウォーター (500ml) ¥310  
独自のバランスの17種のアミノ酸成分VAAM1500mgを配合。水分やナトリウム、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と筋肉へのエネルギー補給に、カロリーオフ



ミドリ安全  
電解質スポーツ (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!

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  
レモンライム 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、非常に効率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ぶどう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。水がいらないマスカット風味のチャップタイプなので、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、ひと粒口に入れただけでも、そのパワーを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している。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豊富なゼリーたんばく質、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!!

糖質は徐々に減らして  
BCAA+クエン酸を増量

[ During Race ]

レースがスタートして、まず気をつけたいのが、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こう。



