



その一歩の、  
力になる。

シスメックスは、神戸マラソンを応援しています。

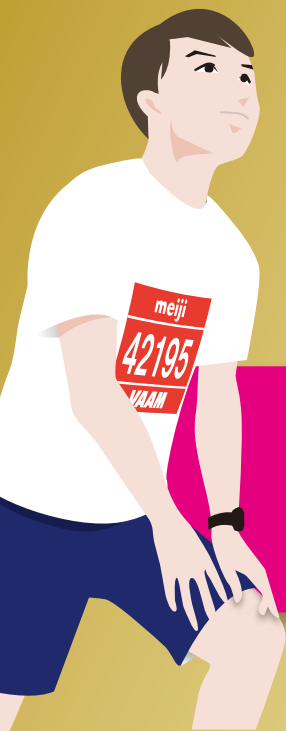
シスメックスは、ヘルスケアのグローバルカンパニーとして、革新的な検査・診断技術の創出により医療の発展に貢献し、世界190以上の国や地域の人々の健康を支えつづけています。

■ シスメックスが情報発信するサイトのご案内 ■

シスメックス神戸マラソンスペシャルサイト [kobe-marathon.sysmex.co.jp](http://kobe-marathon.sysmex.co.jp)

シスメックス女子陸上競技部による監修のもと、走り方やトレーニング方法などを掲載。ランナーの方々に役立つ情報満載のサイトです！

# フルマラソン必須アイテム!



## エネルギー対策のポイント! “体脂肪”

“体脂肪”は運動時のエネルギー源の中で、最も体内貯蔵量が大きなエネルギー源。体重 60kg・体脂肪率 10%の人でも、約 42000kcal と膨大なエネルギー量を体内に貯えています。長時間のレースをバテずに走り抜くために、最も頼れるエネルギー源“体脂肪”を使わない手はありません!

### スタート前

30分前がベスト

“体脂肪”を  
エネルギーに!



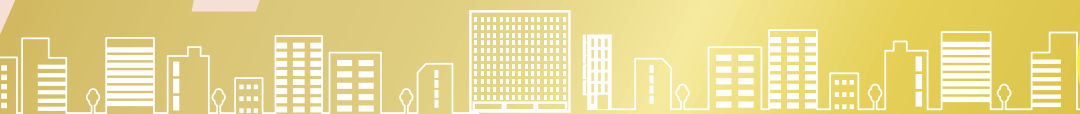
スーパーヴァーム顆粒

### 20km~30km の間に

2本~3本の補給を目安に!

### レース中 携帯

“エネルギー”と  
“ミネラル”を  
すばやく  
チャージ!  
1本 170kcal。



ザバス  
リカバリープロテインゼリー

### ゴール後

30分以内がベスト

すばや  
リカバリーのために  
“たんぱく質” 補給!



ピーチ風味    ウメ風味    栄養ドリンク風味

ピットイン エナジーゼリー

## リカバリー対策のポイント! “たんぱく質”

筋肉は、水分を除いた約 80%が“たんぱく質”で構成されています。長時間のレースで酷使したカラダはダメージを受けているので、すばやリカバリーのためにゴール直後に“たんぱく質”補給をしましょう。「プロテイン」による“たんぱく質”補給なら、吸収が速やかで、手軽に摂取できるため、ベストタイミングでの補給が可能です!



### セレクトアイテム

スタート  
1時間前  
に  
プラス



朝食が十分  
食べられない

ピットイン エナジーゼリー

スタート  
30分前  
を  
チェンジ



水分摂取や  
小腹痛たしをかねたい

スーパーヴァーム缶・ゼリー

ゴール  
30分以内  
を  
チェンジ



翌日以降もダメージを  
ひきずりがち

ザバス アクアホエイプロテイン100  
トライアルタイプ





レース前必見!

知らなきゃ損ッ!

# これで本番の走りが変わる!

## レース前日～当日の栄養戦略

### レース前日の食事

レース前はカーボローディングでエネルギーを蓄えましょう!



高ビタミン

高糖質  
(炭水化物)

#### ★ポイント★

- 主食・果物中心
- 食べ慣れている食品
- おかずは控えめ



#### ★避けたいもの★

- 脂っこいもの
- 生もの
- 食物繊維の多いもの



### 朝食

スタート3時間前までにすませましょう



#### ★和食派の食事のポイント★

- おにぎりは食べやすい小さ目サイズ
- 腹持ちの良いお餅
- 満腹一歩手前(腹八分目)で
- おかずは少量で



#### ★洋食派の食事のポイント★

- パンにジャムやはちみつを塗る
- 紅茶やコーヒーに砂糖をプラス
- シリアル、バナナなどを積極的に
- クロワッサン、デニッシュ系は消化に時間がかかるので控えましょう。



参考:「走る」ための食べ方 村野あすさ著/実務教育出版

### 30分前に

#### 「体脂肪のエネルギーを味方にする」

記録を狙うランナーこそ自分のエネルギーをフルに使え!!



スーパーヴァーム顆粒

### スタート

#### 「レース中のエネルギー補給に」

完走できるか不安…  
レース後半のバテがひどい…



ピットイン エナジージェル

レース途中の糖質補給でガス欠対策!

## 最強アイテム

### スーパーヴァーム

スタート前

レース中

ゴール後



スーパーヴァーム顆粒

#### 体脂肪のエネルギーでバテない走りを

- 目標を達成するためのより高いパフォーマンスを求める方に
- 独自のアミノ酸「V.A.A.M.」3000mgに、コエンザイムQ10とL-カルニチンを配合
- 人気のパイナップル味

#### カラダを動かす2つのエネルギー源。その長所と短所

	糖質(グリコーゲン)	体脂肪
長所	エネルギーに変わりやすい (運動を始めてすぐに燃え始める)	貯蔵量が多い 80,000kcal*
短所	貯蔵量が少ない 2,000kcal*	エネルギーに変わりにくい (運動後20~30分より燃え始める)

体脂肪は燃えにくいけれど、膨大なエネルギー源。

\*体重70kg・体脂肪率16%・一般男性の場合

## ピットイン エナジージェル

スタート前

レース中

ゴール後

#### レース中のエネルギー補給に

- 1本で170kcalの高エネルギー補給
- マルトデキストリン、3種類のビタミンB群、ビタミンCを配合
- 汗で失われるNa、Kの配合を強化
- 集中力にうれしいカフェインを配合(栄養ドリンク風味)



ピーチ風味 ウメ風味 栄養ドリンク風味

## ザバス リカバリープロテインゼリー ザバス アクア ホエイプロテイン100

スタート前

レース中

ゴール後

- 酷使したカラダに糖質とたんぱく質を3:1の理想的バランスで摂取
- 筋合成をサポートするビタミンDと亜鉛を新配合
- ミックスフルーツ風味でおいしさアップ



リカバリープロテインゼリー

#### すみやかなリカバリーに

- 水分補給と同時にたんぱく質の摂取が可能
- 吸収効率の高いホエイプロテインを100%使用
- 運動後のリカバリーを支えるクエン酸を配合
- 7種類のビタミンB群、ビタミンCを配合



トライアルタイプ

## 豆知識

フルマラソンを走るのに必要なおおよそのエネルギー量は体重×距離で算出できます。50kgの方は約2100kcal、70kgの方は約2950kcalと2000~3000kcalのエネルギーが必要となります。おにぎりに換算するとなんと10~15個分! なかなかとりきれないから、高エネルギーを効率よく補給できるエネルギーゼルの飲用はもちろん、カラダの中にある膨大なエネルギー源「体脂肪」を使うことがポイント。





KOBE MARATHON 2019

ヤマザキパンは、今年も「神戸マラソン」を応援しています。

# ランチパック

ぼくらのミカタ



ランチパック  
情報をチェック!

公式webサイト

ランチパック 検索

公式Facebookページ  
[www.facebook.com/lunchpack.jp](http://www.facebook.com/lunchpack.jp)



今年も、「神戸マラソン EXPO」のヤマザキ「ランチパック」ブースでお待ちしております。  
※写真は昨年度



1枚

700円  
(大人のみ)



記念乗車券発売!!

KOBE  
MARATHON  
2019.11.17 SUN  
第9回神戸マラソン 2019年11月17日開催

神戸マラソン

ポータルライナー 記念乗車券

ポートアイランド線  
令和元年11月15日(金)～令和元年11月17日(日)まで  
上記期間中の2区3回乗車に限り有効 700円



ポータルライナー  
2区3回乗車券

5,000枚  
限定販売

有効期間

令和元年11月15日(金)～令和元年11月17日(日)まで

※上記期間中の2区3回乗車に限り有効

※乗り越しの場合は、別途初乗り運賃が必要となりますのでご注意ください。

窓口販売

■発売期間 令和元年11月8日(金)～令和元年11月17日(日)

■発売場所 ポータルライナー三宮駅、神戸空港駅

■発売金額 2区3回乗車で通常価格750円のところ700円で発売(大人のみ)

神戸新交通株式会社

<https://www.knt-liner.co.jp/>

