報道関係者各位

佐藤食品工業株式会社
新潟市東区宝町13番5号 〒950-8730
http://www.satosyokuhin.co.jp/

【「一般ランナーの食事」に関する意識・実態調査】

マラソン前にとんかつ！？

一般ランナーの4割以上がマラソン前に「ゲン担ぎ飯」！

約45％のランナーが「カーボローディング」を実践！

餅を使った手軽で簡単なカーボローディングでランナーの力を最大限に発揮！

佐藤食品工業株式会社（本社/新潟市、代表取締役社長/佐藤　元）は、全国の20代～50代の一般ランナー男女208名を対象に、『「マラソン前の食事」に関する意識・実態調査』を実施いたしました。

近年のマラソンブームにより、ランナー人口は年々増加傾向にあります。42.195kmという長距離を走り切るには普段のトレーニングに加え、栄養バランスの整った食事が大切です。特に大会数日前から炭水化物を多く摂取し体内にグリコーゲンを蓄える「カーボローディング」は注目されています。
本調査では、マラソン大会前の食事メニューやゲン担ぎ飯、また、カーボローディングの実践有無など、一般ランナーのマラソン前の食事の実態を把握することを目的としています。調査結果の詳細は下記の通りです。

主な調査結果トピックス

1　マラソン中に辛いと感じること1位は「スタミナ切れ」！
完走するために必要なこと1位は「装具」！
一般ランナーの84.1％が「マラソン中のスタミナ切れが辛い」と回答。
また、64.4％が「完走のためには装具が重要」と回答していることが判明した。

2　一般ランナーの4割以上がマラソン前に「ゲン担ぎ飯」！
42.3％のランナーがマラソン大会前に「ゲン担ぎ飯」を食べると回答。
とんかつ（勝つ）やウインナー（ウィナー）、納豆（粘り強い）などが挙げられた。

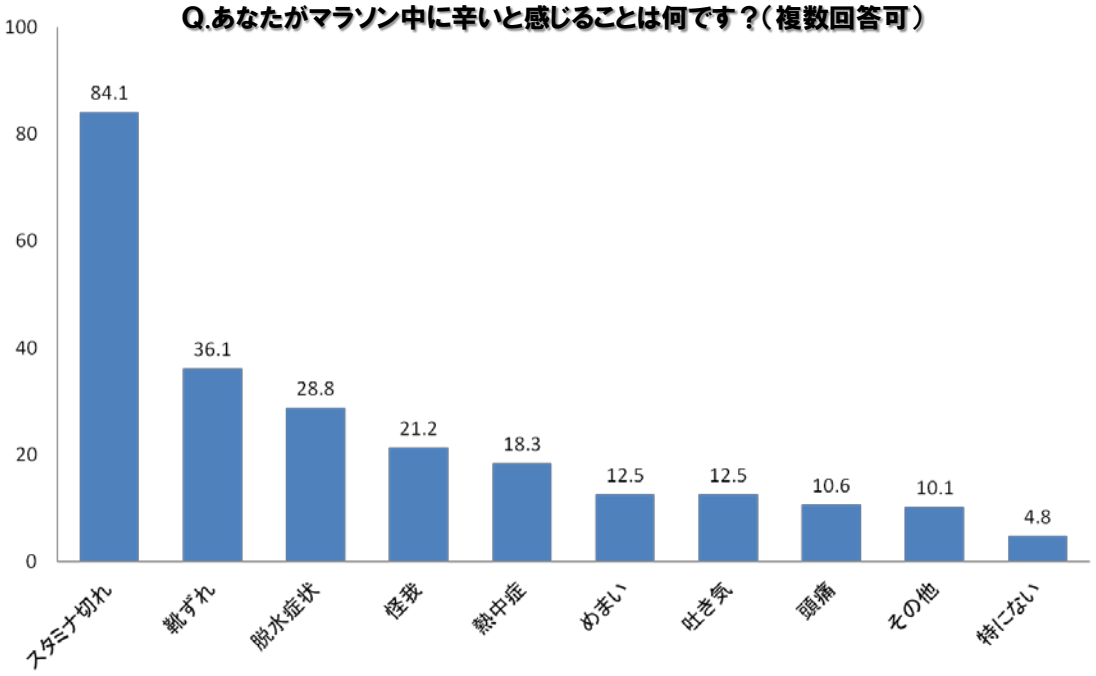
3　マラソン前日の食事1位は「パスタ」！当日の1位は「おにぎり・ご飯」！
マラソン大会前日に食べる食事の1位は「パスタ」、2位は「おにぎり・ご飯」、3位は「とんかつ・カツ丼」であった。また、大会当日の食事1位は「おにぎり・ご飯」、2位「バナナ」、3位「パン」という結果に。

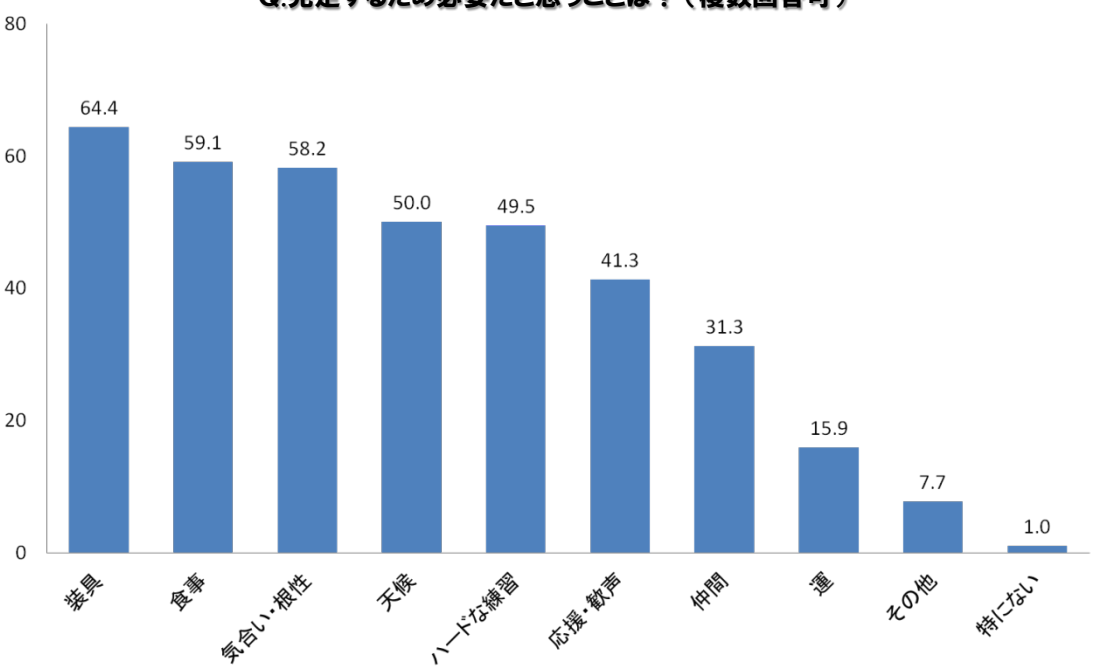
4　約45％のランナーが「カーボローディング」を実践！
一方、やらない理由は「難しい・面倒・分からない」
44.2％のランナーが、「カーボローディング」（炭水化物を多く摂取し、運動時のエネルギー源となるグリコーゲンを体内に蓄える食事法）を実践したことがあると回答。一方、カーボローディングをやらないランナーは「難しそう」や「面倒だから」などのイメージがあることが判明した。

＜調査結果サマリー＞

マラソン中に辛いと感じること1位は「スタミナ切れ」！
完走するために必要なこと1位は「装具」！

「あなたがマラソン中に辛いと感じることは何ですか」という質問に対し、84.1%が「スタミナ切れ」と回答。次に「靴擦れ」（36.1%）、「脱水症状」（28.8%）と続いた。
また、「完走するため必要だと思うことは？」という質問に対し、「装具（シューズ・ウェアなど）」が、64.4%と最も多く、次に「食事」（59.1%）、「気合い・根性」（58.2%）と続く回答となった。



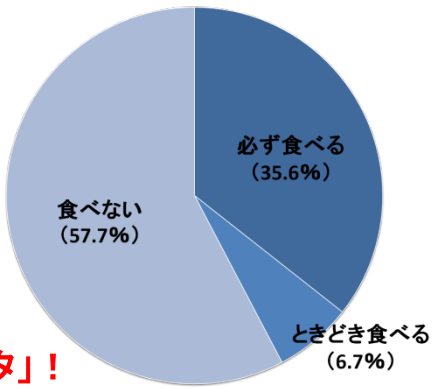


＜調査結果サマリー＞

一般ランナーの4割以上がマラソン前に「ゲン担ぎ飯」！

「あなたはマラソン大会前に“ゲン担ぎ飯”を食べますか？」という質問に対し、「必ず食べる」と「ときどき食べる」を合わせて42.3%が「食べる」と回答。
メニューとしては、「とんかつ・カツ丼」や「納豆」「ウインナー」など縁起の良さそうなメニューが挙がった。
ただし、一般的に、肉など脂肪の多い食品は消化に時間がかかるため、前日の夜から避け、運動時のエネルギー源となる炭水化物を多く摂ると良いと言われている。

Q.あなたはマラソン大会前に“ゲン担ぎ飯”を食べますか？



マラソン大会前日の食事メニュー1位は「パスタ」！
当日の食事メニュー1位は「おにぎり・ご飯」！

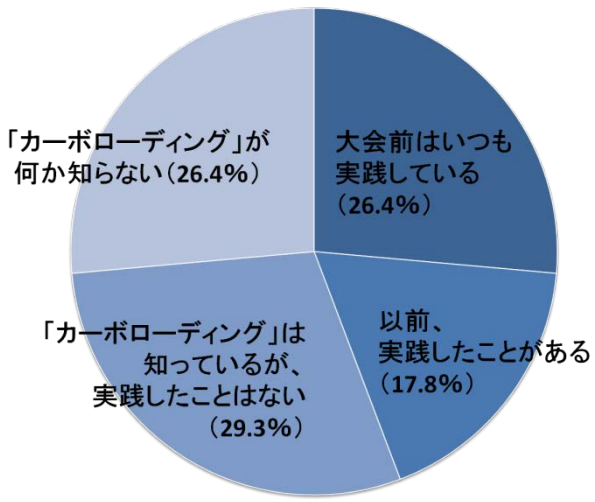
一般ランナーのマラソン大会前日の食事メニュー1位は「パスタ」、2位は「おにぎり・ご飯」、3位は「とんかつ・カツ丼」という結果に。
また、大会当日の食事メニュー1位は「おにぎり・ご飯」、2位は「バナナ」、3位は「パン」と手軽なメニューが上位を占める結果に。
おにぎりやパスタを餅に替えると、さらに効率良くエネルギーを蓄えられる。

マラソン大会前の食事ランキング		
順位	前日	当日
1位	パスタ	おにぎり・ご飯
2位	おにぎり・ご飯	バナナ
3位	とんかつ・カツ丼	パン
4位	うどん	パスタ
5位	野菜・サラダ	みそ汁

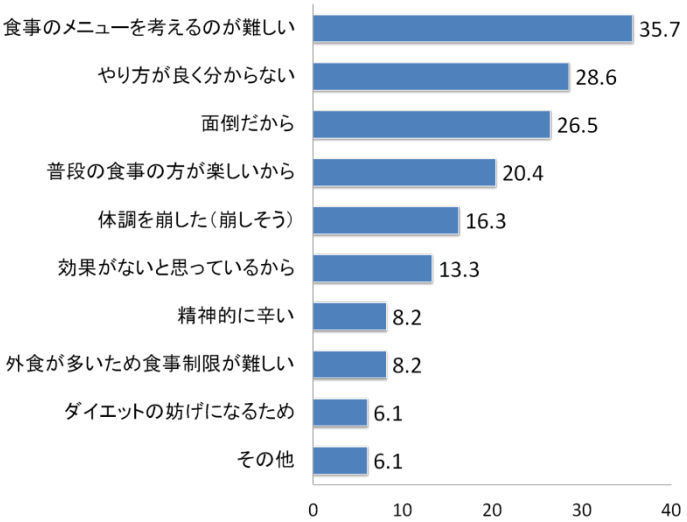
約45%のランナーが「カーボローディング」を実践！
一方、やらない理由は「難しい・面倒・分からない」

「カーボローディングという食事法を実践したことがありますか？」という質問に対し、「（大会前は）いつも実践している」と「以前、実践したことがある」を合わせて44.2%が、「実践経験あり」と回答。
「カーボローディングを知っているが、実践したことがない」が29.3%、「カーボローディングを知らない」が26.4%だった。
また、「以前、実践したことがある人」と「知っているが、実践したことがない人」にカーボローディングをやらない理由を聞いたところ、「メニューを考えるのが難しい」（35.7%）が最も多く、次に「やり方が良く分からない」（28.6%）、「面倒だから」（26.6%）と続いた。

Q.カーボローディングという食事法を実践したことがありますか？



Q.カーボローディングをやらない（やめた）理由は？



＜参考資料＞

※カーボローディングとは
マラソンなどの持久力系スポーツでバテないカラダをつくるため、持久力のカギである「糖質」を効果的に摂る食事法です。

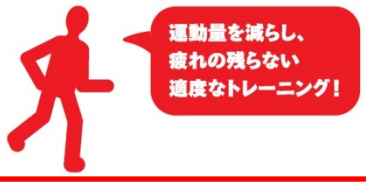
【カーボローディング　モデルスケジュール】

7日～4日前

適度な糖質を含む普通食。
主食（ご飯やパン）、主菜（肉や魚）、副菜（野菜や海草類）、汁物、果物、乳製品といったバランスの良い食事を摂ります。

3日～2日前

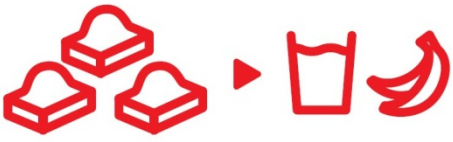
いざ、高糖質食にシフト！
おかずに餅料理、または主食をごはんから餅にかえるのもよし！副菜も糖質に心がけつつ、他の栄養素もちゃんと摂ります。



1日前

糖質を上限まで高めよう！
高糖質食をしっかり摂って、エネルギーを蓄えます。生ものや消化の悪い食事は厳禁。胃への負担に注意が必要です。

レース当日



スタート3時間前に、糖質投入！
消化のよいレシピなら、エネルギーの即効性がアップ！レース中の水分補給、バナナなどでのエネルギー補給も大切に。

■餅は、走り続けるためのチカラ。

餅には、ごはん約1.4倍の糖質＝エネルギー源が凝縮されています。手軽に効率よく糖質を摂ることができ、それらは筋肉や肝臓にグリコーゲンとして蓄えられ、走り続けるための持久力になるのです。腹もちがいいのが特長ですが、消化のよい食べ方などレシピの幅も広く、実際に多くのランナーが餅カーボローディングを実践しています。

＜参考資料＞

専門家のコメント

餅カーボローディングでランナーの力を最大限に発揮！

マラソンに代表される持久系スポーツ選手の多くが、「カーボローディング」を採用しています。これはレースの3日前から糖質を多めに摂り、筋肉のエネルギー源（グリコーゲン）を貯える食事法ですが、オリンピック選手など上級者ほど「餅」を上手に利用しています。
「餅」の原料である「もち米」には、アミロペクチンという消化の速いでんぷん（糖質）が豊富に含まれます。例えば、重さ50gの切り餅１個がもつエネルギー116kcalのうち、でんぷん由来は105kcalであり、全体の90%以上になります。食べ方は、雑煮のように汁ものでも、砂糖醤油・黄粉・あんこをまぶした甘口でも、辛味餅・納豆餅・磯辺巻など辛口でも合いますので、食事に加えても間食にしてもいいです。保存性と携帯性に優れていますし、鏡餅のように「餅」自体に神々しいイメージがあり、力餅とか、ねばり強いといった験担ぎもあります。
このように、「餅」を使ったカーボローディングは、栄養学的にも日本の食文化的にも理に適っていると言えるのです。市民マラソンにおいても、自己ベストの更新や完走を目指すランナーは、レース前の「勝負食」として「餅」を取り入れてみてはいかがでしょうか。

----------【プロフィール】----------
杉浦　克己　Katsumi Sugiura
立教大学コミュニティ福祉学部 スポーツウエルネス学科　教授

■活動
（財）日本オリンピック委員会 情報・医科学専門委員会 科学サポート部会員
（財）日本陸上競技連盟 科学委員会 委員

マラソン餅レシピ

ランナーに最適なお手軽マラソン餅レシピ

餅みそ汁
食卓の定番メニュー「みそ汁」に餅を入れて手軽にカーボローディング！

チカラうどん
食べやすく、消化にも良いうどんと餅の組み合わせは、アスリート御用達のマラソン餅メニュー！

おろし餅
大根おろしはデンプンを分解し消化を助けてくれるので、餅との相性が抜群！

磯辺焼き
手軽で人気ナンバーワンメニュー！海苔でミネラルと食物繊維の補給も！
※本番前日の夜からは、食物繊維の摂りすぎに注意！

【調査概要】
■調査日：2013年月9月3日（火）～2013年9月4日（水）（2日間）
■調査方法：インターネット調査
■調査対象：首都圏に住む20代～50代の男女208名
■スクリーニング：年１回マラソン大会に参加する人

※本リリースの調査結果・グラフをご利用頂く際は、必ず【佐藤食品工業調べ】とご明記下さい。

《本件に関する報道関係者のお問い合せ先》
佐藤食品工業株式会社　担当：総務部　TEL：025-275-1100