

<報道関係用資料>

2014年9月5日

各 位

～餅でカーボローディング～ 全餅工がイベント協賛

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）が加盟する全国餅工業協同組合は、9月6日（土）～8日（月）にかけて新潟県佐渡市で開催される「佐渡国際トライアスロン大会」に特別協賛します。

佐渡国際トライアスロン大会は、毎年約1500人以上が参加する国内でも上位にランクインされる大規模な大会です。新潟県佐渡市と公益社団法人日本トライアスロン連合（J T U）が主催し、全国屈指の難コースと佐渡の景色を楽しめるコースで毎年熱い戦いが展開され、日本全国からはもちろん、海外からも選手が集まります。

佐藤食品が加盟する全国餅工業協同組合では、腹もちのいい“お餅”を、レース前日に配布したり、レース当日に焼き餅としてサンプリングするなどして、トライアスロン参加選手の皆さまに“レース前のお餅”を定着させるべく活動しています。

また佐藤食品では、「餅は走る力：マラソン餅」として、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を餅を通して実践する“餅カーボローディング”を提案しています。

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るため、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ります。腹もちがいいのが特長で、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。

皆さんもトライアスロンやマラソンはもちろん、ジョギングなど持久力が必要なスポーツにチャレンジする際は、是非“餅カーボローディング”を試してみたいはいかがでしょうか。



画像引用元：2014 佐渡国際トライアスロン大会 公式サイト



マスコットキャラクター/サトウ君

【本件に関するお問い合わせ先】

佐藤食品工業株式会社 総務部 TEL：025-275-1100

【トライアスロン開催概要】

■名称：2014 佐渡国際トライアスロン大会

■日程：2014 年 9 月 6 日（土）・・・開会式、選手登録、ジュニア大会開催
9 月 7 日（日）・・・大会当日
9 月 8 日（月）・・・表彰式

【全国餅工業協同組合協賛内容】

①前日サンプリング

2000 セット（切り餅 3 個詰め）を事前登録に訪れた選手たちに配布。

②焼き餅試食

2 日間で焼き餅計 4000 個をサンプリング提供。

③おもちゃ大明神クイズ

正解者に切り餅 3 個詰めセットをプレゼント。

※事前予定数（1000 セット）がなくなり次第終了。

④表彰式での切り餅パック進呈

じゃんけん大会を行いスポンサー賞として、切り餅パック 1 年分を 2 名様に贈呈。

※ご参考資料

【専門家コメント】

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合っていると云えるのです。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

