

<報道関係用資料>

2014 年 10 月 吉日

各 位

1 万人にふるまい餅

～新潟シティマラソンに協賛～

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）は、10 月 12 日（日）に開催される、約 12,000 人が参加する新潟最大級のマラソン大会「第 32 回 新潟シティマラソン」に特別協賛致します。

「第 32 回 新潟シティマラソン」は新潟市の中心市街地「榎谷小路」や国の重要文化財「萬代橋」を通り、日本一の大河「信濃川」や「日本海夕日ライン」といった新潟ならではの豊かな景色を望みながら走るマラソン大会です。ゲストランナーには 3 大会連続でシドニー五輪女子マラソン金メダリストの高橋尚子さんを迎え、ランナーへのハイタッチやコースの並走など大会を盛り上げます。

佐藤食品は、「第 32 回新潟シティマラソン」を応援する企画として特設ホームページを開設し、ランニングやマラソンに餅を取り入れることでパフォーマンスを向上させる「餅は走る力：マラソン餅」を提案しています。「餅は走る力：マラソン餅」では、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を、餅を通して実践する“餅カーボローディング”を推奨しています。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。なお、大会当日には約 10,000 個の餅をランナーに振る舞います。

佐藤食品は新潟シティマラソンへの特別協賛を始め、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皆様へ餅カーボローディングを推奨し、皆様のパフォーマンスをサポートしてまいります。

【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

【第32回 新潟シティマラソン 実施概要】

期日：平成26年10月12日(日)

種目：フルマラソン(42.195km) ・ ハーフマラソン(21.0975km) ・ 10km

制限時間フルマラソン/5時間 ハーフマラソン/2時間45分 10km/1時間40分

コース：新潟シティ長距離競争路 競技規則平成26年度日本陸上競技連盟競技規則に準ずる。

日程：スタート 8:00～(10km)・8:30～(フル・ハーフ同時)

競技時間：フル 8:30～13:30、ハーフ 8:30～11:15、10km 8:00～9:40

種別：24種別

参加資格：高校生〔15歳以上(中学生除く)〕以上の男女

定員合計：12,000名(先着順) フル/4,000名、ハーフ/4,000名、10km/4,000名

【新潟シティマラソン「餅は走る力：マラソン餅」ホームページ】

ホームページ内では、カーボローディングに最適な餅を使ったレシピや食事例を紹介する他、「餅は走るチカラ ランニングクラブ」の活動等も紹介しております。

・URL：<http://www.runfes-niigata.com/mochi-power>



【餅カーボローディング】

餅は、走り続けるためのチカラ。

餅には、ごはんの約1.4倍の糖質＝エネルギー源が凝縮されているをご存知ですか。
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。
もちもちの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。

カーボローディングとは

カーボローディングとは、バテないカラダをつくるため、持久力のキラーである「糖質」を効果的に摂る食事法です。餅で体内の糖質量を上限まで高め、レースに備えてベストコンディションへと調整しよう。

【アスリートに最適なお手軽餅レシピ】

アスリートに最適なお手軽餅レシピ

毎日の朝食はコレ！
餅みそ汁
日々の暮らしやトレーニングのチカラのために、餅はコレで間違いない！

手軽で人気ナンバーワン。
磯辺焼き
餅と言えど、薄切でミネラルと食物繊維も補給できます。

レース前の糖質最強タッグ！
かうどん
食べやすく、消化も良いのでエネルギーの節約。アスリート御用レシピ。

POINT

長時間にわたってエネルギーを供給する、持久力アップ「餅」。食べ方を工夫することで、消化を促進したり、糖質エネルギー化の効率アップは可能になります。自分に合ったお餅のレシピを導き出し、糖質に頼りすぎず、レース前の準備を整えましょう。

※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

