

<報道関係用資料>

平成26年10月8日

10月10日はおもちの日
～マラソンシーズンにお餅を！～

各 位

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、以下「当社」）では、マラソンやランニングなどに絶好の季節である「スポーツの秋」に向けて、おもちを食べることで走るためのエネルギーを効率的に摂取する「餅カーボローディング」を推奨しています。

当社が加盟する全国餅工業協同組合（以下「全餅工」）では、「国内産水稲もち米100%で作られている包装餅」の需要拡大を目指し、2010年より10月10日をおもちの日として制定しています。もともと10月10日は東京オリンピックの開催日であり、スポーツと健康を目的とした祝日「体育の日」でした。そこでスポーツや健康に関わりの深いお餅が、このようなスポーツの日にふさわしい食品と考え、全餅工では10月10日を「おもちの日」に制定し、「お餅の魅力」を深める機会としています。

当社でも、ごはん約1.4倍の糖質＝エネルギー源が凝縮され、手軽に効率よく糖質を摂ることができる「餅カーボローディング」の普及に力を入れており、今年も10月12日（日）に開催され、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」に特別協賛しています。イベント参加者に対してお餅のサンプリングを実施することで、ランナーの方たちへ「餅カーボローディング」を訴求し定着化を目指しています。

当社では、今後もランナーのみなさまはもちろん、スポーツをする全ての方へ様々な形で「餅カーボローディング」を発信していきます。



サトウ食品イメージキャラクター『サトウ君』

<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】



■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



《本件に関する報道関係者のお問い合わせ先》

佐藤食品工業株式会社 総務部 TEL:025-275-1100