

## 苦しい時、 体力&集中力が モノを言う

テニスの試合で、体力が続かず一気に巻き返されたことはないだろうか？ ケイレンに泣いたことはないだろうか？

試合で必要なのはテニスの技術の高さ、と思われがちだが、敗北する時の原因は、テクニク以外のことが多い。

テニスを含め、スポーツをするると身体の中から多くのものが失われていく。身体の成分の6割を占める水はもちろんのこと、ミネラル、エネルギーの源となる糖質などが、運動が過酷になるほど不足していく。

それを補うには水を飲むだけでは不十分で、摂取した水や糖質などをより身体の中に効率良く吸収させていく、プラスアルファが必要だ。

アミノ酸を配合した市販のドリンクの多くは、飲みやすくするために甘味料や、香料も配合している。しかしこれが多いと、代謝するために肝臓や腎臓などが働き、余分なものを尿として出さなければならなくなる。ただでさえ、過酷な状況にもかかわらず、内臓も活発に働いているので、「水分は摂っているのに、ケイレンする」という事態に陥ってしまうのだ。

# MUSASHI

## ライバルに差をつける!

# 途切れない水 リプレニッシュ

試合ではテニスの技術だけではなく、いろいろなものが必要になってくる。体力、メンタルも含めた総合力の高さが勝利へとつながるのだ。アミノ酸のMUSASHIから発売されている、リプレニッシュは、ライバルに差をつける、最高の味方になってくれるに違いない。



REPLENISH (リプレニッシュ)  
10袋入り 2,310円  
30袋入り 5,985円  
【主成分】  
ショ糖、マルトデキストリン、ブドウ糖、果糖、塩化ナトリウム、クエン酸 (Na, K)、レーグルタミン、L-ロイシン、L-バリン、L-イソロイシン、ビタミンC、ビタミンE

そこで内臓に負担をかける代謝を減らし、身体にとって一番無理のかからない状態で水分をいき渡らせることを目的にした奇跡のサプリメントが、リプレニッシュだ。

まず、運動中のエネルギー切れを防ぐため、集中力が持続する。身体の水分バランスが維持できるので脱水症状を回避し、足が付きにくくなる。負担がかららないため、肉体的にも精神的にも疲労が蓄積しない。着色料、甘味料等の添加物が使われていないので、安心して飲める。といった4点が大きな特長だ。

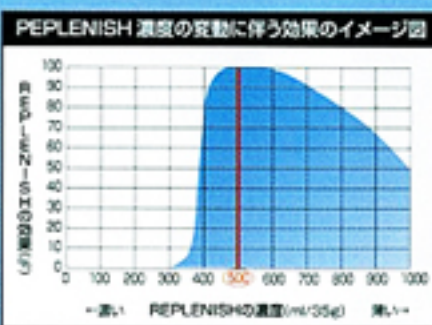
競技が始まると同時にマイナスになっていく身体の状態を、より高い位置でキープし続けるために必要なものが、「途切れない」。この夏、ライバルに差をつけたいなら、リプレニッシュを味方にしてはいかがだろうか。

## ポ飲作 イみり ン方方 トの

MUSASHIはサプリメントを適正なタイミングで適正量を飲むことを推奨している。リプレニッシュは1袋(35グラム)の粉末を500mlの水に溶かすのが最適。完全に溶けるまでよく混ぜるようにしよう。下の表にもあるように、濃度が違うだけで、吸収が悪くなってしまふ。濃すぎても、薄すぎても身体への浸透圧は下がる。運動中は随時、運動後も飲むことで疲労回復の一助となる。



リプレニッシュを飲む際には、専用サイズボトル(840円)が最適。ボトルには目盛がついているので、適正な水の分量がすぐわかる



水500mlに対して1袋を溶かした濃度が最適。図のように濃度が濃くなると急速に効果が薄れていくので注意が必要

公式サイト [MUSASHI アミノ酸](#) [検索](#) クリック!