

「リプレニッシュが、暑い登山に大活躍」

長岡淳子さん

神奈川県川崎市 登山歴6年

基礎体力づくりに、平日のお昼休みに5分ほど走っています。モニターとなりさっそく「リプレニッシュ」を試飲。すると、朝からジョギング後の夕方まで、効率的な水分補給ができていると感じました。それに、おいしい。さっぱりとした酸味があり、運動をしない日常でも飲みたくなるほど。飲酒後の体に水が染み入る感覚もグッドです。

初夏の登山でも「リプレニッシュ」が活躍。先日の奥多摩の登山は、日差しが強い晴天でした。こんな天気だと、普通は休憩時に水をゴクゴクとたっぷり飲んでいただけですが、「リプレニッシュ」だと、少量でもこまめに摂っている自分に気がつきました。汗も、心地よく汗ばむ感じ。おなかの水でタプタプすることもなく、軽快な山歩きになりました。

「NI (ニー)」は、登山前夜、登山直前、苦手な下りの始まる前、下山後と積極的に摂ってみました。

「NI (ニー)」を飲むことで山行中は軽快な登山、登山翌日は普段どおりに動くことができました。数日にわたる縦走登山でも活躍することでしょう。

「後味さっぱりがいいですね」

橋本雅司さん

東京都三鷹市 登山歴20年

トレラン、山スキー、日帰りハイキング、沢登り、トレーニングとしての長距離走など、いろいろな場面で「リプレニッシュ」と「NI (ニー)」を試してみました。

「リプレニッシュ」は、酸っぱさが際立ち、後味もよく、おいしく飲むことができました。「NI (ニー)」は、摂取るタイミングの工夫が必要ですね。ほかの amino 酸製品に比べると旨みはありませんが、後味さっぱりです。口に味が残ることがないというのが私にとって最高でした。



アミノ酸は飲むタイミングが大切

登山後もフレッシュな体であるためには、アミノ酸を摂取るタイミングがとくに大切です。たとえば「NI (ニー)」であれば、まず、運動後すぐに飲むこと。次に、空腹時であること。そして、摂取後の15分は、水以外の飲み物や食べ物を口にしないことです。こうすれば、「NI (ニー)」は体に素早く吸収され、その結果、アミノ酸サプリメントをよりよく実感できるはず。

「リハビリティ登山がうまくいきました」

阿久津 智さん

東京都稲城市 登山歴18年

モニターになったものの、仕事での不注意で骨折。そして入院。運動は不可能に。

2カ月が過ぎ、ようやくリハビリ・ハイキングを開始。前日に「NI (ニー)」を飲んで就寝。朝、7時半にハイキング開始。登りだけで4時間、トータル8時間のけっこうしっかりと山(庚申山)でした。

天気はよいのですが、梅雨前なので蒸し暑く汗が止まりません。1時間ごとに休憩し、「リプレニッシュ」を口にしました。特有の酸っぱい味が体に染み込み、少量口に含むだけでも水分が補給できました。

また、帰宅後は、2カ月ぶりのハイキングで筋肉痛が起こると思ったので、さらに「NI (ニー)」を飲み、就寝。次の日には、快適に仕事ことができました。



「リプレニッシュ」は人工甘味料不使用。だから自然な甘味

MUSASHIの「リプレニッシュ」は、水分を体内で最大限に生かすこと、数種類の栄養素により長時間のパフォーマンスを維持することを目的に作られています。

スポーツ飲料のなかには人工甘味料が使われているものも多くありますが、「リプレニッシュ」は自然にある糖分だけを使用。そのため、人工甘味料特有の後味がなく、自然な飲み味です。

「リプレニッシュは行動食の代用にも」

高澤博幸さん

千葉県佐倉市 登山歴10年

4月の立山、5月の至仏山、6月の宮之浦岳と3回の山行で試用しました。

「リプレニッシュ」は、すべての山行でハイレーションパックに入れ、登山中、常に摂取できる状態にしました。最初は、強い酸味に違和感がありましたが、すぐに慣れます。さらに、足に若干の疲れが感じられたときに飲むと、あとひとがんばりできる感じがしました。空腹時には行動食の一助になるのではないかと思います。とくに、休憩がとりづらい場所などでは「つなぎ」として活躍しました。

MUSASHI モニター報告

MUSASHIのアミノ酸で もっと登れる自分を発見

本誌3月号にて募集した「MUSASHI」のアミノ酸サプリメントのモニターについて、モニターの方からの報告を紹介します。モニター商品は、アミノ酸のサプリメント「NI (ニー)」と、高機能パフォーマンス飲料の「リプレニッシュ」です。



「下山後、安心して車に乗ることができます」

秋満順子さん

東京都新宿区 登山歴3年

登山は朝が早いもの。それに、下山までかなりの体力を消耗し、帰り道は睡眠との戦いになります。そのため、アプローチに車を使うときは、下山後に備えてコーヒー、炭酸飲料、ガムなど眠気を覚ますものが必須アイテムでした。

しかし、登山前と下山後に「NI (ニー)」を飲むことで、帰路にも余裕ができ、安心して車に乗れるようになりました。「リプレニッシュ」は運動に必要な水分、栄養などを補給できます。そして、登りが続いたとき、汗を多くかいたときに飲むと、酸味が爽快で気分をすっきりさせることができました。



「朝からテンション全開で登山をスタート」

上嶋圭介さん

東京都世田谷区 登山歴5年

社会人なので、仕事の疲れを抱えたまま週末は山へ向かうことに。とくに、土曜日の寝起きははるく、体がずっしり重いま無理やりテンションを上げて山へ向かっていました。

しかし「NI (ニー)」を飲んでから早めに就寝。翌朝、重さやハリがなく、寝起きもいい感じです。早朝のスタートからハイテンションで山に向かえました。

「リプレニッシュ」は、8時間以上のロングコースや縦走、雪山など体力勝負の山行で大きなサポートになりました。小休止のたびに口に含むと、酸味が体に染みわたります。一日の後半は体力の消耗により一歩が重く感じ休憩頻度も高くなりがちですが、「リプレニッシュ」を定期的に飲みはじめたからは、最初から最後までパフォーマンスを維持できるようになりました。

そして、登山後の「NI (ニー)」で、翌日からの仕事もフルパワーです。

「NI (ニー)」は即効性が特徴

登山により破壊された筋肉には、できるだけ早くアミノ酸を届けることが大切です。しかし、普通の食事からだとタンパク質をアミノ酸にまで消化分解するのに時間がかかり、そのうえ、消化分解のために体に負担をかけることにもなります。また、下山直後に肉類を食べて安静にするのも現実的ではありません。そこで、アミノ酸のサプリメントが活躍します。

たとえば、MUSASHIの「NI (ニー)」は、空腹時であれば、飲んで15分から20分後にはアミノ酸を筋肉に届けることができます。

NI (ニー) スティック

携帯しやすいアミノ酸 (BCAA)



リカバリーを目的として配合されたBCAA (分岐鎖アミノ酸)。味付けなど余分な成分は含まず、また、MUSASHIならではの微小パウダーにより、すばやく筋肉に届きます。1飲分 (3g) がスティック袋に小分けされているため、山で携帯するのも便利。1596円 (3g×8本)

REPLENISH (リプレニッシュ)

ピークパフォーマンスを維持するドリンク



水を最大限に生かすための飲料。長時間の運動でもピークパフォーマンスを維持できることを目的に開発しました。人工甘味料を使わず、自然の糖分を使用。アミノ酸、クエン酸なども配合されています。2310円 (500ml×10袋)、5985円 (500ml×30袋)