

Runner.01



竹元久美子さん (28歳)
走歴6年/
月間走行距離240km/
フルベスト3時間30分

水分を積極的に補給でき
集中した走りが持続する

「私は汗かきで、走り始めた頃は汗をかくと水分補給が追い付かず、身体が重く感じて、トレーニングで走る距離がなかなか延ばせませんでした。社内コーチに勧められて飲み始めたリプレニッシュは、飲んだ分だけ渴きが満たされる感覚があります。身体の重さも気にならなくなり、走り終わるまで集中できるようにになりました。

また、リプレニッシュは頻繁に摂取してもお腹がチャポチャポしなくて、胃に負担を感じることがないので、いいですね。味もさっぱりとしていて、積極的に補給したくなります」

Runner.02



戸田光海さん (29歳)
走歴11年/
月間走行距離100km/
ハーフベスト1時間26分

腹もちが良く
ガス欠しない安心感がある

「20km以上のロング走では、走る前に飲むと腹もちが良く、エネルギー切れを感じることがありません。含まれている糖質の吸収も速いと聞いているので、補給する時の安心感があります。スッキリした味でゴクゴク飲めるのもいいですね。練習以外では風邪を引いた時など、水分補給にも積極的に活用しています。

トレーニングでは、1袋を500mlの水で溶かして飲んでいきます。長い距離を走る時は粉末を携帯し、切れた時点で水を購入して作ります。1時間に1本くらいを目安にしていますね」

プロコーチも納得

リプレニッシュで効率良くパフォーマンスアップにつながる

ランニングでは水分補給、電解質補給、エネルギー補給が重要です。MUSASHIのリプレニッシュは集中力が持続し、トレーニングの質が高まることで、効率のよい練習とパフォーマンスアップにつながります。

レースではスタートの1時間前から補給し、走る直前までに500mlを飲み切ることで、走るために必要な成分が身体に満たされた状態でスタートを切れます」



竹内鉄平さん (34歳)
三好SATライアスロン倶楽部
監督。プロトライアスロン
コーチ。国内大会での優勝をはじめ、現在も選手としてトライアスロンに挑戦し続けている。

知ってる?

ランニングに適した専用ドリンク 「MUSASHI・リプレニッシュ」

ランニング中に失われる水分、電解質、エネルギーを補えるMUSASHIの持久系専用ドリンク、リプレニッシュ。その効果的な使い方を紹介する。

スポーツドリンクQ&A

Q3 リプレニッシュは 何が違うの?

A 4種類の糖で血糖値が安定 運動時に最適な飲料を追求

最大の特長は、分解・吸収速度の異なる4種類の糖質(ショ糖、マルトデキストリン、ブドウ糖、果糖)が配合されている点。これらは時間差で身体に吸収されるため、血糖値が急激に上がらず、長時間の運動でもエネルギーが持続します。またエネルギーの代謝を促すクエン酸など、運動に最適なドリンクを追求して作り上げた商品です。



Q1 ランニングに必要な ドリンクとは?

A 汗で失う水分や栄養素と 走るためのエネルギーを 補給できる飲料

ランニング中は、失われる水分やミネラル、そしてエネルギーとなる糖質などを補給することが重要。それらを含んだドリンクを活用することで、エネルギー不足を防ぎ、パフォーマンスをキープすることにつながります。



Q4 運動の時以外に 飲んでも大丈夫?

A どんなシーンの水分補給にも最適

糖分のほか、ナトリウムなどのミネラルも含まれており、熱中症対策など、どんな時の水分補給にも適しています。勉強中や、風邪を引いた時、また起床後の水分が失われている時に飲むのもいいでしょう。人工甘味料を使っていないので、身体への負担も少なくて済みます。

Q2 ランニング中の エネルギー補給の 注意点は?

A 急激に血糖値を上げずに エネルギーを補給できること

エネルギー補給には糖質が入ったドリンクが望ましいですが、摂取することで血糖値が急が上がってしまうと、かえってパフォーマンスの低下につながりかねません。また、インシュリンの分泌が増えて、低血糖状態に陥りやすく、脂肪も燃えにくくなってしまいます。



エネルギー切れを防ぎ、集中力をキープ [多機能ドリンク] REPLENISHリプレニッシュ

500ml用×30袋入 (写真右)
¥5,985 (税込)
RUNNETショップ [商品番号17173]

500ml用×10袋入 (写真左)
¥2,310 (税込)
RUNNETショップ [商品番号17172]