

生島淳 (いくしま・じゅん) ●1967年宮城県生まれのスポーツライター。早稲田大学社会学部卒業後、広告代理店を経てスポーツライターとして独立。駅伝、マラソンを始めとした陸上競技、ラグビー、水泳など分野は幅広く、アメリカのメジャー・リーグやNBAにも造詣が深い。

▶スタート前にリプレニッシュを飲んでいて生島さんは、徐々に調子も上がる
▼しかし、ボトルを持って走らなかつたために水分補給ができず、後半はややバテ気味



▶久しぶりのランニング。慎重に走り始める生島さん



▶走り切ったあとのリプレニッシュは、格別においしいのだ



▶この日の気温は高かったが、リプレニッシュで水分補給の女性ランナーたちも快調の様子



▼気持ちのいい汗をかいたあとは、リプレニッシュを飲みながらランニングの話に花が咲く

10月も後半になっていくにもかかわらず、この日も気温は上がっていた。スタート前は不安もあったが、発汗しても気持ちよいく、2km過ぎからリズムがつかめてきた。走り終えて、ひと息。単に水を飲んでいただけだったら、もっと胃に負担がかかった

運動をする前に水分をとっておくというのは常識。でも、それを怠るとどんな症状が出るかは、意外に理解していない人が多いのでは？
「代謝のトラブルで脱水症状が起こり、集中力の低下や、足がつることがあります。そのためにも運動する前後の水分補給は重要です」

リプレニッシュは胃に負担がかからない

運動をする前に水分をとっておくというのは常識。でも、それを怠るとどんな症状が出るかは、意外に理解していない人が多いのでは？



クリールサタデーモーニングランでMUSASHIの力を体感

▶スタート前、リプレニッシュの説明を受けて、参加者が揃って準備

10月23日に開催されたサタデーモーニングランでは、トップレベルのランナーも常用するMUSASHIのサプリメントを参加者全員に試していただきました。今回は、自らもランニングを楽しむスポーツライターの生島淳さんも加わり、MUSASHIの実力を実感してもらいました。

文/生島淳 写真/小塩裕

スポーツライター

生島淳さんも

そのパワーに納得

そう話してくれたのは、インフィニティ株式会社・MUSASHI事業部の宮村淳さん。同社から発売されている「リプレニッシュ」は運動中のパフォーマンス維持と、リカバリーを促すスポーツドリンクだ。「ハードに長時間、運動される方に最適な商品ですが、エントリ層にもおすすめです。走っていると胃の中で水分がチャボチャボするとか、冬場はトイレが近くなるなどの理由で水分を控える方もいますが、「リプレニッシュ」は浸透圧が体液よりも低いので効率的に吸収され、そうした不安を解消できます」
皇居の周りを走りだす30分ほど前、専用のスクイズボトルにリプレニッシュの粉末を入れ、500mlの水で溶かしてシェイクする。胃の弱い自分としては不安だったが、走ってみると胃がもたれる感じがしない。これなら大丈夫だ。
今年の夏は暑すぎたのと、腰に痛みがあったため、ランニングは実に3カ月ぶり

ていたかもしれないと思うと、得をした気分である。

運動後にはNIを

走った直後に宮村さんがすすめてくれたのが「NI」(ニー)。NIは疲労回復に特化した、バリン、ロイシン、イソロイシンのBCAA(分岐鎖アミノ酸)100%のサプリメントだ。

以前、疲労回復について取材をしたときに、運動したあとに市販のペットボトル飲料でBCAAを必要だけ補給しようとする、とても飲み切れないという話を聞いていた。
「NI」はランナーの方にBCAAを効果的に吸収していただけて、効能の実感度が高い商品です。フルマラソンを走る方なら、途中で補給していただくのも効果的なんです」

この日は走った直後に、まず「NI」を飲む。それからストレッチ。アドバイスに従って寝る前にも水と一緒に飲む。さて、その効果は……
翌朝。目覚めてみると股関節、膝に痛みはあるものの、筋肉痛の程度としては極めて軽い。驚いた。3カ月ぶりのランニングだっただけに、下手をすれば歩くにも痛みがあると覚悟はしていたが、これならば問題はない。2日後に至って、痛みはほとんど消えていた。

ひょっとして、これまで運動のあとの痛みに悩んでいたのは自分の無知のせいではないか——と思うに至ってしまった。
ランニングやトレーニングの前後に、適切なサプリメントを適切なタイミングで体に補給してやれば、それは本質的な意味で自分の体をいたわることになるのである。

携帯に便利な
NI [ニー] スティックタイプ
■サイズ・価格
1箱8本入り(スティック1本3g入り)
1,596円

インフィニティ株式会社
INFINI-TY ENTERPRISE, INC.
〒150-0031 東京都渋谷区恵比寿 3-3-6
フリーダイヤル 0120-634-844
携帯・PHSから 03-3442-4712

MUSASHI アミノ酸 検索

酷使した体のリカバリーに
NI [ニー]

レースや追い込んだ練習で酷使し、極度に疲労した体に最適なBCAA(分岐鎖アミノ酸)だけで作られたサプリメントがニーだ。ニーを含むMUSASHIのアミノ酸は、素早く体に吸収されやすいフリーフォーム(アミノ酸分子がほかのアミノ酸分子と結びついておらず、単独の状態)になっています。つまり、消化・分解の過程を省くことができるので、摂取後20分で筋肉や関節まで届くのです。そのため、疲労回復だけでなく、肉離れなどで筋肉を傷めたときなど、短い間隔で飲むことによって回復を早めるなど、サプリメントとして高い機能もっています。

■主成分
L-ロイシン、L-バリン、L-イソロイシン
■サイズ・使用日数の目安・価格
大(300g) 約3カ月分 12,495円
中(150g) 約1.5カ月分 7,035円
小(66g) 約3週間分 4,095円
■飲み方
・添付のスプーンで、1日1~2回、各1杯が目安。
・空腹時にお飲みください。

多機能リカバリードリンク
REPLENISH [リプレニッシュ]

レースやトレーニング中に失われていく栄養素を確実に補うのがリプレニッシュ。特に高度な持久力が要求されるマラソンなどの運動中に、脱水が原因で起こる筋肉のけいれんや、疲労による集中力の低下を予防するのが最大の特徴です。その秘密の1つは、人口甘味料などが添加されていないこと。摂取した水分に人工甘味料が含まれていると、体が「不要なもの」と判断して水分とともに排出してしまうのです。リプレニッシュは、そうした甘味料をいっさい添加していないので、補給した水分は無駄なく体に吸収され、パフォーマンスの維持に効果を発揮します。

■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)、L-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
■サイズ・価格
10袋入り 2,310円
30袋入り 5,985円
■飲み方
・500mlの水に1袋を入れ、完全に溶けるまでよく混ぜます(本製品は、正確な濃度でお飲みください。水が少なく、濃度が濃いままお飲みになると、パフォーマンスが極端に落ちます)。
・通常のトレーニング時は、必要に応じて補給してください。
・レース時は、レース前に250~300mlを、レース後に500mlを少しずつお飲みください。