

マラソン快走 お役立ちアイテム



「日々の練習の成果を発揮して自己ベストを更新したい。」
「最後までしっかりレースを走り抜きたい。」
そこで忘れてはいけないのが当日の「エネルギー戦略」と「リカバリー戦略」。
心もカラダも準備万端にし、自信を持ってスタート地点に向かいましょう。

レース当日 おすすめサプリメントと摂取タイミング

1
レ
ス
時
間
前
目
安

エネルギーを秒速チャージ！ 即攻元気ゼリー エネルギー&マルチビタミン

マルトデキストリン配合で1袋あたり200kcal。
会場への移動や準備運動時に飲めるよう、バッグにいれておこう。

5種の
ビタミンB群と
クエン酸
1000mg配合



マスカット風味

ま
だ
に
ス
タ
ー
ト
前

自分の限界に挑戦する人に！ ヴァームアスリートシリーズ

3種のアミノ酸と、コエンザイム Q10 と L-カルニチンを配合。ドリンク・顆粒・ゼリーと、自分に合うタイプをチョイスしよう。



パイナップル風味



栄養ドリンク風味

パイナップル風味

レ
ス
後
な
る
べ
く
早
く

明日のためにできること・写真撮影の前に！ ザバス プロ リカバリープロテインゼリー

吸収の良い「ホエイプロテイン」とエネルギー補給に優れた「マルトデキストリン」を理想的なバランスで配合。
マラソンで酷使したカラダのリカバリーをサポート！



ミックスフルーツ風味

実践！ランナーの栄養戦略

走り切るための エネルギー戦略



レース当日の朝食ではエネルギー源となる炭水化物（糖質）を多めに摂ることを心がけましょう。消化吸収を考え、スタート3時間前までを目安に食べ終わることもポイントです。またアップ終了時、エネルギーを効率よく補給できるエネルギーゼリーを活用することもおすすめです。

リカバリー戦略

長時間のレース直後はカラダがもっとも栄養を必要としているタイミング。明日への疲労を残さないため、ゴール後なるべく早めに栄養補給することがポイントです。しかし運動直後は内蔵も疲れているため固形物が喉を通りにくい、ということも。そんな時には、炭水化物（糖質）とたんぱく質が同時に摂取できるようなゼリードリンクがおすすめです！



「コレ、どこで買えるの？」

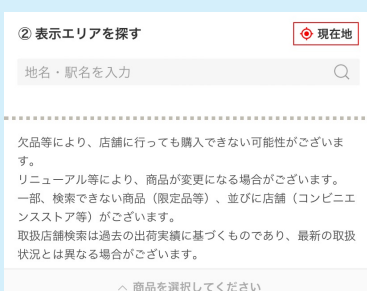
店舗サーチシステム



QRコードを読み込んで
スタート！



①お探しの商品に関して入力



②お探しのエリアを入力

帰り道にもう1本/ (ザバス) MILK PROTEIN 脂肪0



手軽にいつでも
たんぱく質補給！

明治はランナーの皆さまを
これからも応援し続けてまいります！

公式アカウントでは、
新商品やカラダづくりに関する情報を配信中！



ZAVAS
Instagram



ZAVAS
LINE



ZAVAS
twitter



VAAM
twitter

