

ニュースリリース

2010年1月18日 (RAC09/10-18)

カリフォルニア・レーズン協会  
2010年2月28日開催の「東京マラソン 2010」  
カリフォルニア・レーズンを約50万粒に増量してサポート

ランナーの味方、カリフォルニア・レーズン

カリフォルニア・レーズン協会は、2010年2月28日(日)に開催される東京マラソン 2010において、カリフォルニア・レーズンを昨年より50kg増量した250kg(約50万粒相当)提供し、参加ランナーをサポートします。

カリフォルニア・レーズンは、エネルギーとなり集中力を高めるブドウ糖を始め、スタミナ維持を助ける鉄や痙攣を予防するカリウムその他、運動時に必要とされるビタミン・ミネラルをまんべんなく含む食品です。また、これらの成分の体内吸収を助ける酒石酸や、激しい運動時に発生する活性酸素から体を守る抗酸化物質など、運動機能を高めるのに有効な成分も数多く含まれます。携帯に便利で、いつでも簡単に摂ることができるため、欧米ではスポーツや登山時のエネルギー・栄養補給源として定着しており、日本でもランニングやアウトドア人気の高まりとともに、注目されてきています。

当協会は昨年、一昨年に引き続き、東京マラソン 2010のコース上4ヵ所の給水所にカリフォルニア・レーズンを提供いたします。また、東京ビッグサイトにて2月25日(木)から27日(土)まで開催される「東京マラソン EXPO2010」ではブースを出展し、パネル展示やスポーツ時にも携帯しやすいカリフォルニア・レーズンミニパックのサンプリングを展開します。協会は東京マラソン 2010への協力を通し、カリフォルニア・レーズンのスポーツ時における優位性を訴求してまいります。



「東京マラソン 2009」の給水所で配られたレーズン

## ■ 東京マラソン 2010

コース上 4カ所の給水所にカリフォルニア・レーズン約 50 万粒相当 (250kg) を提供します。

- ◆ 開催日: 2010年2月28日(日)
- ◆ ランナー数: マラソン: 32,000人 10km: 3,000人
- ◆ 給食設置給水所: 4カ所 (22km/27km/32km/38km)
- ◆ 提供量: 250kg
- ◆ 主催: (財)日本陸上競技連盟、東京都
- ◆ 公式HP: <http://www.tokyo42195.org/>

## ■ 東京マラソンEXPO2010

ブース出展し、東京マラソン 2010 にてランナーへ提供されている、カリフォルニア・レーズンのランニング時の効能等の情報提供他、ランニングに携帯しやすいミニパックのサンプリングを展開します。

- ◆ 開催日: 2010年2月25日(木)~27(土)
- ◆ 開 場: 東京ビッグサイト西1ホール・2ホール
- ◆ 主 催: 東京マラソン組織委員会
- ◆ カリフォルニア・レーズン協会ブース 展開内容 (西2ホール)  
カリフォルニア・レーズンミニパックのサンプリング  
リーフレットやレシピの配布  
スポーツ時の効能や栄養価などのパネル展示  
協会オリジナルオリジナルサイバードライTシャツの抽選プレゼント  
協会の応援団長「ダンシングレーズン」と握手、撮影など


(※上記は2010年1月現在の予定で変更になる可能性もあります。)

### 5月1日は“カリフォルニア・レーズンデー”

カリフォルニア・レーズンは、さんさんと降り注ぐ太陽のもと、瑞々しいぶどうを自然な天日干しして作られます。5月に花が咲き小さな実をつけ始めるぶどうは、カリフォルニアの大自然の恵みで大きな房となり、レーズンとなります。

カリフォルニア・レーズン  太陽の恵みで凝縮された健康応援食品です。

1kgのぶどうからできるレーズンは、わずか200g。栄養価が凝縮され、豊富な鉄やカリウムを始めとして、銅、カルシウム、マグネシウムなどの様々なミネラルやビタミン、また食物繊維や酒石酸、抗酸化作用で注目されるポリフェノール類、脳の唯一のエネルギーとなるブドウ糖など、毎日の健康を応援する天然成分を、まんべんなく含んでいます。

 カリフォルニア・レーズン協会とは、.....

カリフォルニア産レーズンの約3,000の生産者、および25社の加工業者を代表する非営利の機関。1949年の設立以来、カリフォルニア州食品産業局の管轄のもとに、レーズンに関する各種研究調査の他、宣伝、販売促進、PR活動等の企画・実施などを行っています。日本では、1961年より業界や消費者に向け、セミナーやシンポジウム、コンテスト、消費者キャンペーンなどを開催、各種スポーツイベントへの協賛などを展開する他、ウェブサイトでの情報提供、販売促進ツール制作、各業界団体活動への協賛、展示会参加など、多角的な活動を行っています。

カリフォルニア・レーズン協会 <http://www.raisins-jp.org>



このリリースに関するお問い合わせ先:

株式会社つきプランニング 担当: 渡辺、<sup>はっとり</sup>初鳥、長岡

〒105-8608 東京都港区新橋 5-20-3-3F Tel: 03-3437-6051 Fax: 03-3437-6052

<添付資料>

## マラソンのための効果的なエネルギー&栄養補給について

カリフォルニア・レーズン協会栄養アドバイザー 橋本玲子氏

走っている間にエネルギー源として使われるのは、脂肪と糖質です。体の中で糖質はグリコーゲンという形で筋肉と肝臓に蓄えられ、運動時間が長くなると次第に減少し、不足すると集中力の低下や疲労困憊の要因となります。

体重 70kg くらいの健康な男性が体内に蓄えているグリコーゲン(糖質)は、2,000 から 2,500kcal程で、フルマラソンを走るとだいたい 2,000kcal くらい消費してしまうと言われています。マラソンを最後まで走るには、大会前に多くのグリコーゲンを貯めて、マラソン中は糖質を補給しながら、グリコーゲンを上手に小出ししながら走るのがポイントです。食事方法としては、3 日くらい前から糖質をたくさん取れるメニューにし、レース直前には、糖質をエネルギーに変える助けをするビタミン B1 とスタミナアップに欠かせない鉄の多い食品を積極的にとります。また、水分も意識してとりましょう。レース中は、血糖値の低下を防ぐために、糖質の多い給食を水分と一緒に補給します。

さらにブドウ糖は脳の唯一の栄養素でもあり、肝臓で蓄えられているグリコーゲンが血液中のブドウ糖に変わって脳に送られて、集中力や注意力を維持します。マラソンの中間地点を過ぎると疲れが出てきますが、それは脳の疲れでもあるので、レース中も血液中のブドウ糖を維持するために、レーズンなどの糖質を含む食品を補給することが大切です。

走っている間は、気温に関係なく体温は上がっていきます。体温が上がったまま水分を取らないと、エネルギーが効率良く作れなくなり、疲労がたまり、ひどい時には熱中症になってしまいます。こまめな水分補給はとても大切なことです。水だけでなく、特に後半は、電解質や糖質の入ったスポーツドリンクを利用すると良いでしょう。

### カリフォルニア・レーズンの利点

1. レーズンの約 7 割が糖質。ご飯に比べると吸収が早い。
2. レーズンは GI 値が低く血糖値の上がり方が緩やか。安定的に血糖を供給することで、エネルギーを持続させることが出来る。
3. ナトリウム、カリウム、カルシウム、鉄など、ランニング中に汗などで失われるミネラルがまんべんなく含まれている。レーズンをこまめに摂取することで、スポーツドリンクなどでは補えない栄養素をとることができ、筋肉の痙攣などを予防することが出来る。
4. レーズンにもともと含まれている酒石酸(有機酸)は、持久力の低下を防ぐ鉄の吸収を良くする働きがある。
5. マラソンなどの激しい運動をすると発生する活性酸素は、体内の組織や細胞に障害を与える。活性酸素の働きを抑える抗酸化物質を含んでいる食品の中では、レーズンはトップクラスのグループ。
6. カリフォルニア・レーズンは、エネルギーや脂質を抑えながら、炭水化物が豊富にとれる。
7. 走りながらも食べやすく、携帯に便利で好きな時に好きな量が食べられるので、ランニング時の補食に最適。

### スポーツをする前後の補食 一般的に食べられている食品 vs カリフォルニア・レーズンの栄養価

食品名	摂取目安量	エネルギー (kcal)	炭水化物 (g)	脂質 (g)
バナナ ※1	1 本	110	28.8	0.3
レーズン ※2	40g(約 80 粒)	120	32.3	0.1
おにぎり(明太子)※3	1 個	178	38.6	0.5
あんパン ※1	1 個	230	41.2	4.3
カレーパン ※1	1 個	248	28.2	12.9

出典：※1 「Food & Cooking Data エネルギー早わかり」女子栄養大学出版部

※2 「五訂増補 日本食品基準成分表」

※3 「新外食・テイクアウトのカロリーガイドブック」女子栄養大学出版部