

東京マラソン2008にカリフォルニア・レーズンを提供しました ～スポーツ時の効能に関するアンケートでは 「エネルギー補給とスタミナ維持の効果」に興味集中～

カリフォルニア・レーズン協会は、2008年2月17日（日）に開催され、3万2千余人が参加した国内最大規模のマラソン大会「東京マラソン2008」のコース上すべての給食ポイント（4カ所）に200kg（40万粒）のカリフォルニア・レーズンを提供し、大会をサポートいたしました。

ゴール後のランナーからは「レース中、カリフォルニア・レーズンから力もらった」、「カリフォルニア・レーズンを食べて完走できた」などのコメントが寄せられました。また、東京ビッグサイトでは、2月14日（木）から16日（土）まで開催された「東京マラソンEXPO2008」と大会当日にブースを出展し、カリフォルニア・レーズンの特長に関するパネル展示や、ランニング中でも携帯に便利な小袋のサンプリングなどを展開し、カリフォルニア・レーズンのスポーツ時における効能を、参加ランナーおよび一般来場者、約7万4千人にお知らせしました。

ブースで行ったアンケート結果では、カリフォルニア・レーズンの持つスポーツ時の効果として最も興味があるものに、「運動中にゆっくりとエネルギーに変わり、脳の働きを活発にする糖分」と、「スタミナ維持に欠かせない鉄」を豊富に含むことがそれぞれ60%以上と、ランナーたちは運動中のエネルギー補給とスタミナ維持に高い関心を持っていることが分かりました。

また、今後カリフォルニア・レーズンを食べる機会として、「スポーツ時のエネルギー補給」と答えた人が最も多く（57%）、特にマラソン歴10年以上のランナーでは70%を超える割合となり、マラソン歴が長い程、カリフォルニア・レーズンをランニング時の補食として活用したい意向があることが分かりました。

■ マラソン/ランニングに最適なカリフォルニア・レーズン

長時間のレースを走り抜くためには、スタミナと集中力を最後まで切らさないことが不可欠です。エネルギーに代わる糖質や、汗で失われがちなビタミン・ミネラルを、適切なタイミングで摂取することが、スタミナの維持およびパフォーマンスの向上に繋がります。

カリフォルニア・レーズンには、レース中にジワジワとエネルギーに変わる果糖とブドウ糖が全体の70%以上と豊富に含まれているため、レース中のエネルギー補給や疲労回復に最適です。特に、脳の唯一のエネルギーであるブドウ糖は、脳の働きを活発にし、集中力の持続を助けます。

スタミナのもとである糖質以外にも、糖質と脂質を効率よくエネルギーに変えるビタミンB群を始め、種々のビタミン・ミネラルがまんべんなく含まれています。特に、体内で酸素を運搬する赤血球の主成分となる鉄は豊富に含まれており、運動前に補給すればスタミナ維持に効果的です。また、けいれんを予防するカリウムが100g中740mg含まれているなど、運動時に有効なミネラルの補給にも適しています。

レース終了後は、枯渇したグリコーゲンの材料になる糖質や、汗で失われたミネラルを同時に補給できるので、水分と一緒に速やかに摂れば、疲労回復にも効果があります。

携帯に便利で、運動の前、最中、後いつでも手軽に摂取できるので、ランナーをはじめとするあらゆるスポーツプレイヤーにとって、理想の天然サプリメントと言えるでしょう。



東京マラソン2008のエイドステーションにて



マラソンEXPOにてランナーを応援する
ダンシングレーズン

東京マラソンEXPO2008 カリフォルニア・レーズンに関するアンケート結果

カリフォルニア・レーズン協会は、東京マラソンEXPO2008の出展ブースにて、来場者（参加ランナーおよび一般来場者）を対象にカリフォルニア・レーズンに関するアンケートを実施いたしました。

アンケート結果によると、カリフォルニア・レーズンの持つスポーツ時の効果（Q1）として興味があるものに、「運動中にゆっくりとエネルギーに変わり、脳の働きを活発にする糖分」と、「スタミナ維持に欠かせない鉄」を豊富に含むことを選んだ人が最も多く、それぞれ60%以上となりました。ランニングの際の補食効果として、エネルギー補給とスタミナ維持に高い関心を持っていることが分かりました。

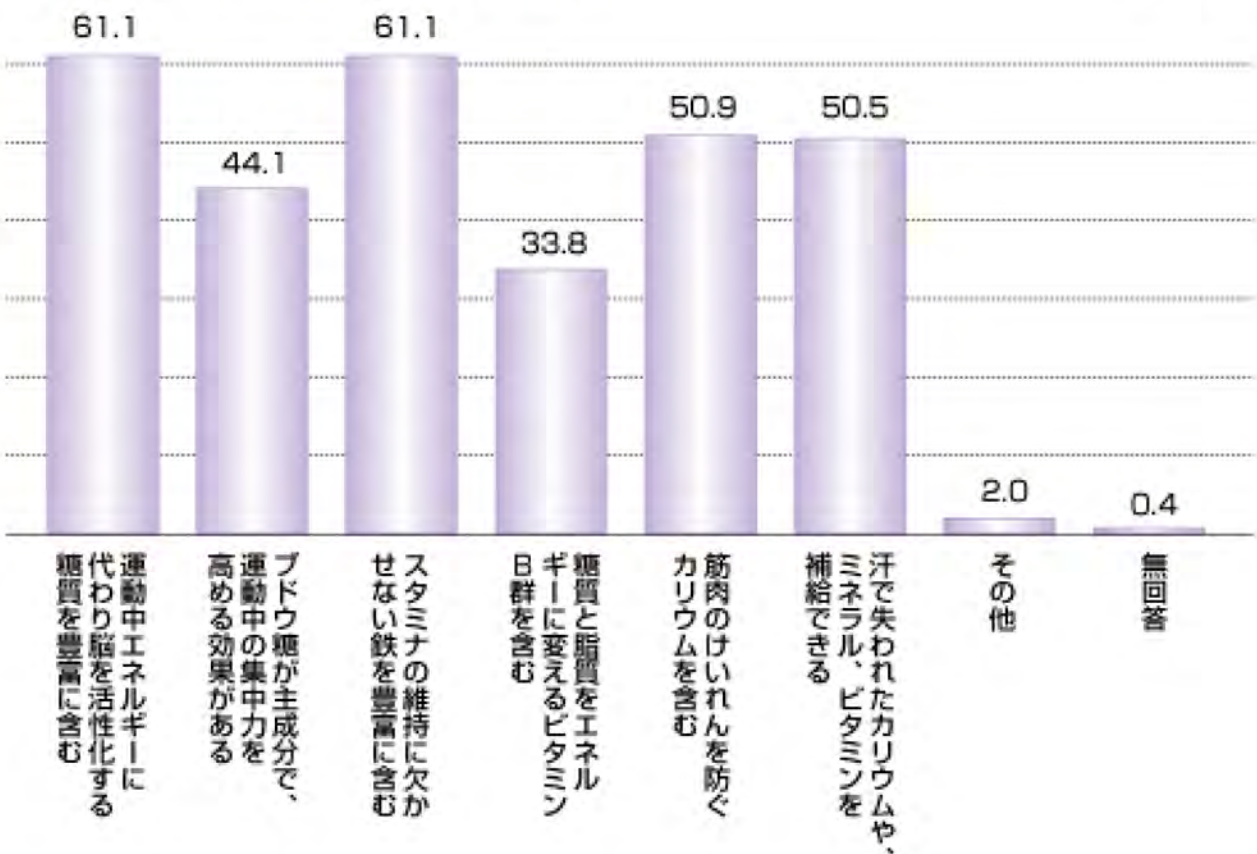
一般的なカリフォルニア・レーズンの特徴で興味深いもの（Q2）としては、「鉄分が豊富に含まれている」（62%）が一番多く、続いて「様々なミネラルがバランスよく含まれている」（51%）、「食物繊維を含む」（47%）が選ばれるなど、栄養価に関心が集まりました。

また、今後カリフォルニア・レーズンを食べる機会（Q3）としては、「スポーツ時のエネルギー補給」（57%）が最も多い回答となりました。特に、マラソン歴10年以上のランナーでは70%を超え、マラソン経験が長い程、カリフォルニア・レーズンをランニング時の補食として活用したい意向があることが分かりました。

※スポーツ時のエネルギー補給と答えた人の率：マラソン歴11～15年（71.9%）、
16～20年（70.4%）、21年以上（70.3%）

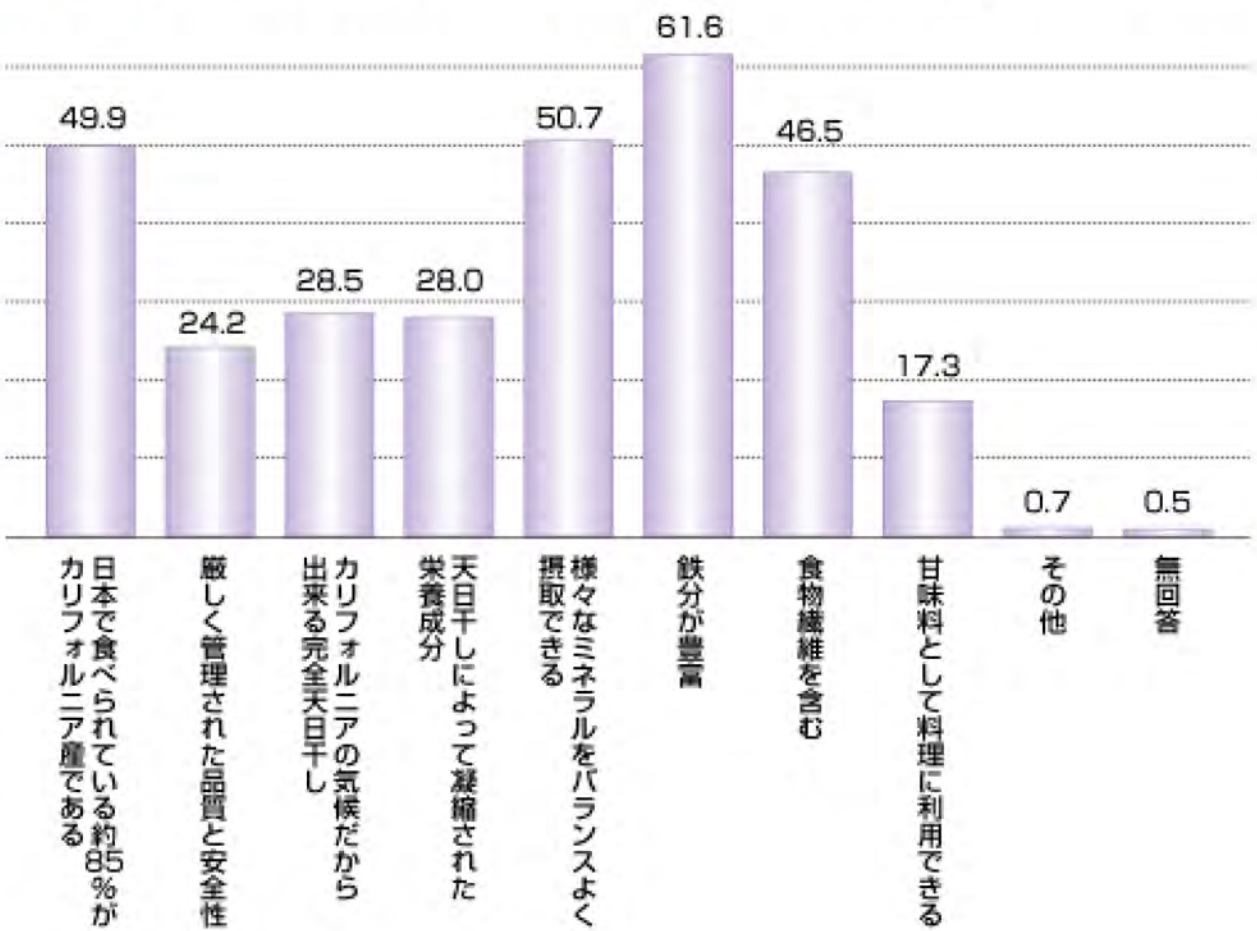
Q1. カリフォルニア・レーズンの持つスポーツ時の効果で興味のあるものは？

- | | |
|---------------------------------|-------|
| 1. 運動中にエネルギーに変わり脳を活発にする糖質を豊富に含む | 61.1% |
| 2. スタミナの維持に欠かせない鉄を豊富に含む | 61.1% |
| 3. 筋肉のけいれんを防ぐカリウムを含む | 50.9% |



Q2. カリフォルニア・レーズンについて、興味のあるものは？

- | | |
|------------------------------------|-------|
| 1. 鉄分が豊富である | 61.6% |
| 2. 様々なミネラルをバランスよく摂取できる | 50.7% |
| 3. 日本で食べられているレーズンの約85%がカリフォルニア産である | 49.9% |



Q3 今後どのような時にカリフォルニア・レーズンを食べと思いますか？

- | | |
|-------------------|-------|
| 1. スポーツ時のエネルギー補給に | 57.3% |
| 2. 朝食や昼食に | 50.1% |
| 3. おやつ・スナックに | 40.5% |

