

iHerb、「スポーツの秋」に向けたカテゴリー別売上1位商品を紹介 マラソンやワークアウトに取り入れられているアイテムとは

iHerb（本社：米国カリフォルニア州、CEO：イマン・ザビヒ、以下：iHerb、日本語名：アイハーブ）は、秋のマラソン大会やランニング、ジム、アウトドアなど、身体を動かす機会が増える季節に向けて、スポーツシーンに取り入れやすいおすすめ商品を紹介します。

過ごしやすい気候となる秋は、日々の運動習慣を始めたり、マラソン大会などの目標に向けてコンディショニングを整える方も増える時期です。今回は、スポーツジャンル商品をはじめ、サプリメント、プロテイン、エネルギーチャージに役立つ食品など、iHerbで販売する各カテゴリーの売上1位商品をピックアップし、運動前後のセルフケアに取り入れやすいポイントとともに紹介します。



※画像は生成AIを使用して作成したイメージです。

■スポーツの秋に高まる、運動前後のセルフケア需要

運動を楽しみながら無理なく続けるためには、日々の食事や休息に加えて、運動前後の栄養補給やコンディショニングづくりを意識することが大切です。スポーツシーンで取り入れる商品は、運動量やライフスタイルによって選び方もさまざまです。iHerbでは、サプリメントやプロテイン、エネルギーチャージに役立つ食品まで幅広い商品を展開しており、秋の運動習慣をサポートするアイテムを目的に合わせて選ぶことができます。

今回は、iHerbの2026年5月から8月の売上データをもとに、秋のスポーツシーンに取り入れやすいカテゴリーから売上1位の商品をピックアップしました。運動前後の栄養補給や日々のコンディショニングづくりに取り入れやすいアイテムを、カテゴリー別に紹介します。

■スポーツ部門：おすすめカテゴリー売上1位アイテム



クレアチン

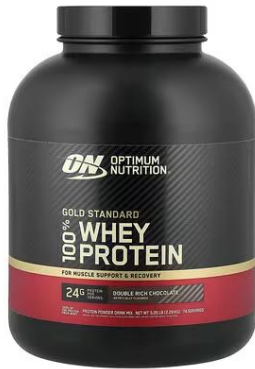
ブランド名：California Gold Nutrition

商品名：ピュアクレアチンモノハイドレート 454g

瞬発的なパワー発揮をサポートするクレアチンは、高強度トレーニングに取り組む方にも選ばれている定番のサプリメントです。余計な添加物を極力排したシンプルな成分構成が特徴。無味無臭で溶けやすいため、プロテインシェイクや水に混ぜてトレーニング前後に飲むという声が多く寄せられています。

通常価格：2,817円 *2026年9月7日現在

<https://iherb.co/y4Scjo2B>



プロテイン

ブランド名：Optimum Nutrition

商品名：ゴールドスタンダード 100% ホエイプロテイン ダブルリッチチョコレート 2.29kg

運動後の筋肉づくりに欠かせないタンパク質は、吸収しやすく加工された粉末タイプがスポーツシーンの定番です。

世界的に支持されるOptimum Nutritionから出ているホエイプロテインで、甘さ控えめと日本ユーザーからも味が高評価。サラサラと溶けるため、トレーニング前後のドリンクとして取り入れているという声が多くあがります。

通常価格：19,598円 *2026年9月7日現在

<https://iherb.co/NeqWKqx>

■サプリメント部門：おすすめカテゴリー売上1位アイテム



コラーゲン

ブランド名：California Gold Nutrition

商品名：CollagenUP® 加水分解マリンコラーゲンペプチド 206g

運動による関節への負荷が気になる方はもちろん、肌のコンディショニングケアを意識する方にもおすすめなのがコラーゲンです。魚由来のコラーゲンを、体に吸収されやすいよう細かく分解した原料に、うるおい成分として知られるヒアルロン酸とビタミンCをプラス。無香料タイプでクセが少なく、朝のコーヒーやスムージーに混ぜて毎日の習慣にしているという声が多数寄せられています。

通常価格：2,825円 *2026年9月7日現在

<https://iherb.co/Ez3TzuNw>



マグネシウム

ブランド名：Doctor's Best

商品名：高吸収マグネシウム 100mg 240粒

筋肉の収縮・弛緩に関わるマグネシウムは、発汗によって失われやすく、スポーツシーンで積極的に摂りたいミネラルです。体に吸収されやすく、そのうえ胃への負担が少ないタイプ。1粒あたりの含有量が調整しやすい量であることから、トレーニングをした日と、寝る前とで、飲む量を調節して取り入れている方もいます。

通常価格：3,931円 *2026年9月7日現在

<https://iherb.co/HBi6dBHy>



カルノシン

ブランド名：NOW Foods

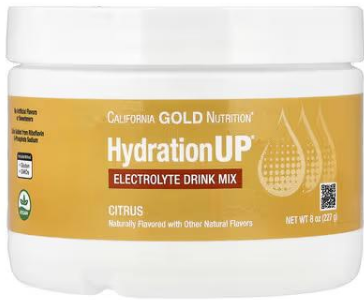
商品名：L-カルノシン 500mg 100ベジカプセル

筋肉の中に多く存在する成分カルノシンは、運動と関わりの深い成分として、近年アスリートの中で注目されています。シンプルな単一成分処方、普段のルーティンに組み込んで日々の食事と一緒に取り入れているという高強度トレーニング層からの声が見られます。

通常価格：6,317円 *2026年9月7日現在

<https://iherb.co/8Ru9iBcE>

■食品部門：おすすめカテゴリー売上1位アイテム



電解質タブレット
ブランド名：California Gold Nutrition
商品名：HydrationUP® 電解質ドリンクミックス シトラス風味 227g

発汗によって失われるナトリウムやカリウムなどの電解質は、運動中・運動後の水分補給と合わせて摂ることで、持久系スポーツや夏場の運動時に重宝されます。水に溶かすだけの手軽さと、複数のミネラル・ビタミンをバランスよく配合した処方が特長。きついトレーニングの後や、暑い日の外出時に取り入れているという声が多く、甘すぎない味わいも好評です。

通常価格：4,163円 *2026年9月7日現在
<https://iherb.co/uiBi6Zpt>



ココナッツオイル
ブランド名：Nutiva
商品名：オーガニック ココナッツオイル バター風味 414ml

エネルギーになりやすいオイルとして知られるココナッツオイルは、良質な油として、運動前後のエネルギー補給や日々の食事に取り入れることがおすすめです。バターのような風味とコクが特長で、コーヒーに加えたり、朝食のトーストやポップコーンの調理に使ったりと、日常のさまざまなシーンで取り入れられています。

通常価格：1,756円 *2026年9月7日現在
<https://iherb.co/9Mh9Bheo>

■レビューや商品情報を参考に、自分に合ったスポーツウェルネスを選ぶiHerb

iHerbでは、世界中のブランドから展開される約5万点商品の中から、目的、成分、レビューなどを確認しながら、自分に合った商品を選ぶことができます。成分に詳しくなくても最適なアイテムに出会える、実用的なテクニックを紹介します。

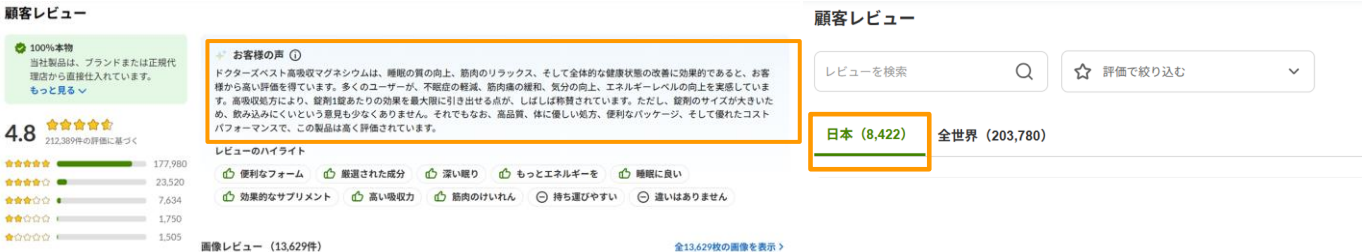
・「売上ランキング」で並び替え、数ある商品から絞り込む

成分名やお悩みキーワードで検索すると、数多くの商品がヒットします。その中から自分に合った商品を見つけやすくするのが、並び替え機能です。「ベストセラー」を選べば売上順に、「評価が高い順」を選べば評価順に並び替えができるほか、「価格が安い順」「割引率が高い順」など、目的に応じた絞り込みも可能。多くの選択肢の中から、自分なりの基準でスムーズに候補を絞り込めます。



・「要約」レビューと「国別」レビューで、自分に合うか確かめる

実際に商品を購入したユーザーのレビューや評価を参考にできるのも、iHerbならではの特徴です。初めて海外ブランドの商品を選ぶ方でも、使用感や味、続けやすさなどを確認しながら検討できます。時間がないときは、AIによる要約レビューを見れば、どんな目的でどのように使われている商品なのかを把握可能。さらに、レビューを国別に絞り込む機能を使えば日本のユーザーによる声だけを確認することもでき、ご自身と生活環境の近いユーザーの意見を参考にできます。



■ iHerbについて

iHerbは、健康と幸福、ウェルネスを届けるeコマースプラットフォームとして、プライベートブランドを含む1,800以上のブランド、5万点以上の商品を展開しています。1996年の創業以来、世界各国のサプリメント、コスメ、食品、日用品などを取り扱い、現在では180以上の国で年間1,500万人のお客様にご利用いただいています。

特に日本では、国内では手に入りにくい商品やiHerbでしか購入できない商品を含む豊富な選択肢と、日々のセルフケアに取り入れやすい続けやすい価格が支持されています。また、自社品質検証プログラム「iTested」による成分分析結果の公開や、購入者のみが投稿できる5,300万件以上のレビューなど、品質への信頼につながる透明性の高い情報提供にも取り組んでいます。世界中の商品との新しい出会い、続けやすさ、品質への信頼を大切にしながら、お客様一人ひとりの目的やライフスタイルに合ったウェルネスの選択肢を、便利な購入体験とともに提供しています。

<https://www.iherb.com/>

iHerbの商品は海外からの個人輸入となります。ご購入の際には、以下の点にご注意ください。

＊為替の影響により、価格は変動する可能性があります。

＊掲載時に商品が在庫切れとなっている場合がありますが、あらかじめご了承ください。なお、在庫切れの場合は、在庫の連絡通知設定が可能です。

< 商品の成分について >

iHerbで取り扱う商品には、各国で規制されている成分やアレルギーの原因となる成分が含まれる場合があります。ご購入前に必ず商品ページに記載されている成分情報をご確認いただき、適切な判断をお願いいたします。商品の使用に関する最終的な判断は、お客様ご自身の責任となります。

■ iHerb公式ショップ <https://jp.iherb.com/>

下記の二次元バーコードよりアプリをダウンロードできます。(iOS / Android 可)

■ iHerb日本公式SNSアカウント

Instagram	: https://www.instagram.com/iherbjapanese/
X	: https://x.com/iHerb_japanese
Facebook	: https://www.facebook.com/iherbjapanese
LINE公式アカウント	: https://page.line.me/236rruyn
TikTok	: https://www.tiktok.com/@iherbjapan

