

—メープルランナーズプロジェクト 2015—  
～つくばマラソンをより良く走る～ランニングセミナー開催！  
カナダ産メープルシロップを摂取中のメープルランナー29名が奮闘中！

ケベック・メープル製品生産者協会（カナダ・ケベック州）はカナダのメープルシロップ産業を代表して、カナダ農務農産食品省の後援のもと、2015年11月1日（日）に株式会社アールビーズ本社（東京都渋谷区）及び明治神宮外苑ランニングコースにて、2015年メープルランナーズプロジェクトの第2回「ランニングセミナー」を開催しました。本セミナーは、ランニングコーチを務める筑波大学大学院の研究者岩山海渡氏のランニング実技指導を中心に行いました。

メープルランナーは、ランニングの前、最中、そして後に、メープルシロップを使用したスポーツドリンクや、メープルシロップを使ったゼリーなどを摂取し、運動時各段階における味覚や疲労の変化を体験しました。そして、セミナー終了後のアンケートでは、ランニング前と最中に摂取したメープルを使ったスポーツドリンクやゼリーの比較において、メープルランナーの多数が特にランニングの最中に摂取したメープルを使ったスポーツドリンクとゼリーに関して飲みやすく食べやすい、美味しいという感想を表しました。ランニング後には、運動直後（30分以内）に摂りたい疲労回復促進に必要な『タンパク質と糖質』に関して、「糖質」をメープルシロップで補った、管理栄養士 安中千絵氏開発のレシピによる昼食を摂り、レシピを学ぶとともに、通常のトレーニング後の疲労回復度との違いを実感しました。その他、マラソン直前（3週間前）を意識した、筑波大学 体育系 運動栄養学 麻見直美准教授による、より良く走るためのメープルシロップを取り入れた食事に関する講義が行われました。

また、前回のセミナーから約1ヶ月の間に、メープルシロップを取り入れた生活を送っているメープルランナーの血中酸化ストレス度がどのように変化したかを検証するため、前回に引き続き、本セミナーにおいても麻見氏による酸化ストレステストを行いました。メープルランナーズプロジェクト2015総評は、来る11月22日（日）つくばマラソンでのメープルランナーの結果をもって、後日発表する予定です。

カナダのメープルシロップは、メープル（カエデ）の樹液を煮つめただけの100%天然の食品です。筋力の回復に重要なミネラルであるマンガンと亜鉛、さらに体内の水分量のバランス調整を助け、筋肉の収縮をサポートする電解質のひとつであるカリウムを含みます。また、筋肉の糖吸収を促す植物ホルモンのアブシシン酸を含んでいます。メープルシロップに含まれる糖は体内で分解されやすいため、運動の前、最中、後のエネルギー補給に適した甘味料です。摂取後短時間で、燃料の役割を果たす単糖類のブドウ糖に変わり、長時間に渡ってパフォーマンスを維持する天然のエネルギー源ともなります。そして、トレーニング後にメープルシロップを摂取すると、グリコーゲンの貯蔵を補給し、身体の疲労回復を助けます。



## メープルランナーズプロジェクト 第2回ランニングセミナー 実施要項

- 【対 象】 メープルランナーズ 29 名
- 【開催日時】 2015 年 11 月 1 日 (日) 9:30~15:00
- 【会 場】 ① 株式会社アールビーズ本社  
東京都渋谷区神宮前 2-4-12 DT 外苑  
② 明治神宮外苑・ランニングコース  
東京都新宿区霞ヶ丘町 1-1
- 【内 容】 第2回ランニング実技セミナー  
◆ 血液中の酸化ストレス測定  
◆ より良く走るためのメープルシロップを取り入れた直前(3週間前からの)食事指導  
◆ フルマラソンを効果的に走るための実技指導  
◆ トレーニング前・中・後のメープルを使った食事や飲料の味覚調査  
◆ メープルを活用したレシピ紹介及び試食
- 【講 師】 麻見直美  
筑波大学 体育系 運動栄養学 准教授  
博士(学術)、管理栄養士  
専門分野は栄養学及びスポーツ栄養学。研究テーマは「スポーツ選手の食生活・栄養状態の評価およびサポートに関する研究」「スポーツ・運動と食欲、味覚に関する研究」等。著書多数。
- 安中千絵  
管理栄養士  
株式会社タニタのプロジェクトコーディネーターを経て、フリーランスとなる。現在は、アカデミックマーケティングやプロジェクトコーディネーター、メディアや雑誌の監修、情報提供、執筆、講演など幅広く活躍している。
- 岩山海渡  
ランニングコーチ  
筑波大学で「エネルギー代謝」について研究する傍ら、自らも積極的にレースに出場、フルマラソンベストは2時間20分16秒。筑波大学の学生や、市民ランナーを対象にした指導も行っている。『月刊ランナーズ』でもおなじみ。
- 【主 催】 ケベック・メープル製品生産者協会
- 【後 援】 カナダ農務農産食品省
- 【協 力】 株式会社アールビーズ

### ケベック・メープル製品生産者協会 概要 Federation of Quebec Maple Syrup Producers (FPAQ)

ケベック・メープル製品生産者協会(FPAQ)は、1966年に設立された約7,300のメープル製品生産企業を代表する団体です。会員企業の経済的、社会的、精神的利益の保護と促進をミッションとし、各会員は共同でメープル製品全体の品質維持、知識の向上、そして国内外での市場活動を行っています。ケベック州は、世界のメープルシロップ生産量の約71%、カナダ産メープルシロップの90%を生産しています。ケベック・メープル製品生産者協会は、カナダ産メープルシロップ産業全体を代表して、科学研究活動など国際的なイノベーションネットワークをリードしていることを誇りとしています。カナダ産メープル製品の10%はオンタリオ州、ニューブランズウィック州、ノバスコシア州で生産されています。

日本公式ホームページ：  
<http://www.pure-maple.com> (日本語)  
日本公式 Facebook：  
<https://www.facebook.com/puremaple> (日本語)

カナダ公式ホームページ  
<http://www.siropperable.ca> (フランス語・英語)  
<http://www.ilovemaple.ca> (消費者向けサイト、フランス語・英語)

#### 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：外川・飯塚  
togawa@tsuki-p.com / iizuka@tsuki-p.com  
〒104-0041 東京都中央区新富 2-12-6-3F Tel: 03-6222-7115 / Fax: 03-6222-7116