

～メープルシロップを取り入れて、つくばマラソンをより良く走る～
メープルランナーズプロジェクト 2015 始動！！
28名のメープルランナーズがキックオフ・セミナーに参加

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9月26日（土）に株式会社アールビーズ本社（東京都渋谷区）にて、2015年メープルランナーズプロジェクトの第1回目セミナーを開催しました。メープルランナーズプロジェクトは、メープルシロップを日常食やトレーニング中の食事に取り入れ、運動時におけるメープルシロップの効用を体験するフィットネスプロジェクトです。昨年選出されたメープルランナー9名に加え、今年は新たにフルマラソンの完走を目指す20名が選出され、メープルシロップを取り入れた生活を送りながら、11月22日（日）開催のつくばマラソンにおいて、各々の目標達成を目指します。

第1回目の本セミナーでは、筑波大学 体育系 運動栄養学 麻見直美准教授が、参加者の食事調査を踏まえて運動栄養学的な見地から、現代日本人の日常食やトレーニング中の食事のなかで不足しがちな栄養素と、それを効果的に補う食品として、メープルシロップについての講義を行いました。また、管理栄養士の安中千絵氏は、メープルシロップの優れた栄養価、および実際にメープルシロップを取り入れ易いレシピ例を紹介し、参加者は実際にメープルシロップを使った食事を試食しました。さらに、本プロジェクトで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は、来る11月1日（日）開催の第2回目セミナーにおけるランニング実技指導に先立ち講義を行いました。

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。大地の恵みをたっぷり吸い上げた樹液でつくるメープルシロップは、種々のビタミン、ミネラルのほか、63種類のポリフェノールなど有益な成分をたくさん含んでいます。

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、また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。

メープルシロップは、筋力の回復に重要なミネラルであるマンガンと亜鉛、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。さらに、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。



メープルランナーズプロジェクト 第1回セミナー 実施要項

- 【対象】 メープルランナーズ 28 名
- 【開催日時】 2015 年 9 月 26 日 (土) 13:00~17:00
- 【会場】 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
- 【内容】 第1回キックオフ・セミナー
- ◆ 血液中の酸化ストレス測定
 - ◆ メープルシロップについて
 - ◆ メープルランナーズ食事調査
 - ◆ メープルシロップを取り入れた食事の栄養価について
 - ◆ 日常の食事にメープルを取り入れる方法
 - ◆ メープルを活用したレシピ紹介及び試食
 - ◆ フルマラソンを効果的に走るための指導
- 【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ト、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.siroperable.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