

NEWS LETTER

Vol. 4

2010. 1.12

まだまだ続くランニングブーム。
健康のために走るランナーの8割がランニング後の体にトラブル発生!!
健康的な体を維持するためにランニング後にはビタミンEの摂取がオススメ!
ビタミンEには運動による筋肉の損傷を防ぐ働きが!

contents

1. 健康維持・カラダのリフレッシュのために走る
ランナーの8割がランニング後にトラブル発生!
 2. ビタミンEがスポーツ後のボディケアに有効な理由とは?
 3. スポーツの前後にも簡単に摂取できるビタミンEレシピ
- ★ トラブルバスタービタミンEサイト: <http://tbve.jp/>



Plus  Project

問い合わせ先 プラスEプロジェクト PR事務局〔株アンティル内〕 0
担当: 遠藤・田中 TEL:03-5572-6061 FAX:03-5572-6065

1. 健康維持・カラダのリフレッシュのために走る

ランナーの8割がランニング後にトラブル発生！

最近ランニングやジョギングのブームが続いており、平日夜や休日ともなれば皇居などはランナーでいっぱいになり、周辺のランニングステーションや、銭湯にも人が押し寄せています。ランニングが健康作りの役に立つのは間違いないのですが、走り方や靴の選び方が間違っていたり、ランニング前後のボディケアができていなかったりするせいで、ケガをしてしまう人も増えています。また、疲れを残さない、あるいは素早く回復したい、そう感じている人も多いかもしれません。

そこでランニングとボディケアに関する調査を12月11日、18日に皇居マラソンコース周辺で100名のランナーを対象に実施しました。まずランニングをする理由としては健康維持のため、体力づくりのため、などが大半を占めていましたが、一方で健康のために走っているランナーの約8割の方がランニング後にカラダにトラブルが発生したと答え、具体的な症状としては捻挫や打撲、腰痛などが挙げられていました。

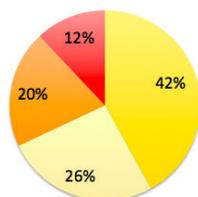
またランニング前後に意識して摂取している栄養素を聞いたところ1位にはアミノ酸、2位にはタンパク質という結果が出ましたが、その一方で効果・効能を意識してビタミン類を摂取しているランナーは少なく、特にランニング後のカラダのケアに対して知識を持っていないランナーの方もたくさんいらっしゃいました。

マラソン時のケガの防止や、運動後のカラダのアフターケアに、正しい走り方や靴の選びかたやストレッチのやり方等を知り実践していくことはもちろん必要ですが、それに加えてビタミンEを摂取してみてもいいかがでしょうか。まだあまり知られていないのですが、ビタミンEには運動による筋肉の損傷を防ぐ働きがあり、運動後のボディケアに役立つのです。

■調査結果グラフ

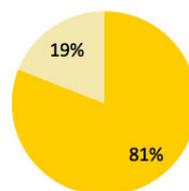
あなたは何のためにランニングを行っていますか？

■健康維持のため ■体力づくりのため
■ダイエットのため ■ストレス解消のため



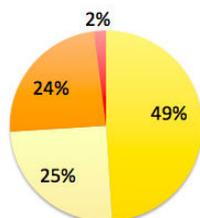
ランニングを行って何かカラダにトラブルがあったことはありますか？

■はい ■いいえ



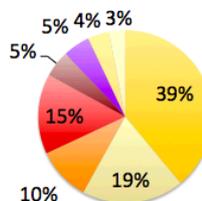
具体的にどんなトラブルが発生しましたか？

■筋肉痛 ■ねんざや打撲 ■腰痛 ■骨折



ランニング前後に意識して摂取している栄養素はありますか？

■アミノ酸 ■タンパク質 ■炭水化物 ■ビタミンC
■ビタミンA ■ビタミンB ■ビタミンD ■ビタミンE



■調査概要

- ・調査会社: 株式会社アンティル / 調査名: 「ランニングとボディケアに関する調査」
- ・調査方法: 皇居マラソンコース周辺でのアンケート調査 / 調査期間: 2010年12月10日、12月18日
- ・調査対象者: 20～50代の男女 100人

2. ビタミンEがスポーツ後のボディケアに有効な理由とは？

運動中、私たちの酸素摂取量は休んでいる時に比べて10倍から15倍にもなります。その結果、活性酸素と呼ばれる物質が増加してしまいます。この活性酸素こそ、筋肉を攻撃し、切りつけ、疲労や怪我をさせるやっかいな存在なのです。そんな時、ビタミンEは活性酸素を減少させるグルタチオンという物質を増加させることで、活性酸素の抑制をサポートしてくれるのです。

こうして守られた筋肉は、損傷することなく筋肉本来の働きができるので、素早い疲労回復や怪我を防止することが可能となります。ビタミンEはスポーツ後の体に欠かせない存在とも言えそうです。ぜひ積極的に摂取いただければと思います。



★ トラブルバスタービタミンEサイト: <http://tbve.jp/>

プラスEプロジェクトのサポート企業であるBASFジャパンではこうしたビタミンEの効果・効能を理解してもらうことを目的に、「トラブルバスタービタミンE」というサイトを運営しております。

ビタミンEはスポーツ後のボディケアの他にも、血管の病気、美肌や冷え性にも効果があり、サイトではそれぞれの効果・効能をわかりやすく理解してもらうために、世界的なパントマイマーの「が〜まるちょぼ」が動画で解説しています。2010年10月にサイトをリニューアルし、より快適に見ることができるようになっております。

■トラブルバスタービタミンE

URL: <http://tbve.jp/>

■トラブルバスタービタミンEサイト画面

