

シスメックスは
神戸マラソンを
応援しています。

シスメックス株式会社 www.sysmex.co.jp



ヘルスケア分野で
事業展開しています

健康診断や病気の診断・治療のために受ける「検査」。シスメックスは、血液や尿などを調べる「検体検査」に必要な機器や試薬、ソフトウェアを開発、製造、販売し、ヘルスケアの分野で事業展開しています。



世界190カ国以上

シスメックスの製品は世界190カ国以上の国々で使われています。神戸から世界中の人々の健康を支えています。

■シスメックスが情報発信するサイトのご案内■

シスメックス神戸マラソンスペシャルサイト

→ kobe-marathon.sysmex.co.jp/

シスメックス女子陸上競技部による監修のもと、走り方やトレーニング方法などを掲載。ランナーの方々に役立つ情報満載のサイトです！

シスメックス50周年記念ウェブサイト

→ www.sysmex.co.jp/50th/

シスメックスは、おかげさまで2018年2月に創立50周年を迎えました。シスメックスの50年間のあゆみや50周年事業に関する情報を発信しています！

フルマラソン必須アイテム!

エネルギー対策のポイント!“体脂肪”

“体脂肪”は運動時のエネルギー源の中で、最も体内貯蔵量が大きなエネルギー源。体重 60kg・体脂肪率 10%の人でも、約 42000kcal と膨大なエネルギー量を体内に貯えています。長時間のレースをバテずに走り抜くために、最も頼れるエネルギー源“体脂肪”を使わない手はありません!

スタート前

30分前がベスト

“体脂肪”を
エネルギーに!



スーパーヴァーム顆粒

20km~30km の間に

2本~3本の補給を目安に!

レース中 携帯

“エネルギー”と
“ミネラル”を
すばやく
チャージ!
1本 170Kcal.



ザバス
リカバリーメーカーゼリー

ゴール後

30分以内がベスト

すばや
リカバリーのために
“たんぱく質”補給!



ピーチ風味

ウメ風味

栄養ドリンク風味

ザバス ピットイン
エネルギージェル

リカバリー対策のポイント!“たんぱく質”

筋肉は、水分を除いた約 80%が“たんぱく質”で構成されています。長時間のレースで酷使したカラダはダメージを受けているので、すばやリカバリーのためにゴール直後に“たんぱく質”補給をしましょう。「プロテイン」による“たんぱく質”補給なら、吸収が速やかで、手軽に摂取できるため、ベストタイミングでの補給が可能です!

セレクトアイテム

スタート
1時間前に
プラス

朝食が十分
食べられない

ザバス
エナジーメーカーゼリー



スタート
30分前を
チェンジ

水分摂取や
小腹痛たしを
かねない

スーパーヴァーム缶・ゼリー



レース
後半に
プラス

バナナ約1本分の
エネルギー補給と
小腹痛たしができる
ザバス
ピットイン ゼリーバー



ゴール
30分以内を
チェンジ

翌日以降もダメージを
ひきずりがち
ザバス
アクアホエイプロテイン100
トライアルタイプ





レース前必見!

知らないきゃ損ッ!

コレで本番の走りが変わる!

レース前日～当日の栄養戦略

レース前日の食事 レース前はカーボローディングでエネルギーを蓄えましょう!



高ビタミン

高糖質
(炭水化物)

★ポイント★

- 主食・果物中心
- 食べ慣れている食品
- おかずは控えめ



★避けたいもの★

- 脂っこいもの
- 生もの
- 食物繊維の多いもの



朝食

スタート3時間前までにすませましょう



★和食派の食事のポイント★

- おにぎりは食べやすい小さ目サイズ
- 腹持ちの良いお餅
- 満腹一歩手前(腹八分目)で
- おかずは少量で



★洋食派の食事のポイント★

- パンにジャムやはちみつを塗る
- 紅茶やコーヒーに砂糖をプラス
- シリアル、バナナなどを積極的に
- クロワッサン、デニッシュ系は消化に時間がかかるので控えましょう。



参考:「走る」ための食べ方 村野あすさ著/実務教育出版

30分前に

「体脂肪のエネルギーを味方にする」

記録を狙うランナーこそ
自分のエネルギーをフルに使え!!



スーパーヴァーム顆粒

スタート

「レース中のエネルギー補給に」

42.195km 完走できるか不安…
レース後半のバテがひどい…

レース途中の糖質補給でガス欠対策!



ザバス ピットイン シリーズ

最強アイテム

スーパーヴァーム

スタート前

20km ~ 30km

ゴール後



スーパーヴァーム顆粒

体脂肪のエネルギーでバテない走りを

- 目標を達成するためのより高いパフォーマンスを求める方に
- 独自のアミノ酸「V.A.A.M.」3000mgに、コエンザイムQ10とL-カルニチンを配合
- 人気のパイナップル味

カラダを動かす2つのエネルギー源。その長所と短所

	糖質(グリコーゲン)	体脂肪
長所	エネルギーに 変わりやすい (運動を始めてすぐに燃え始める)	貯蔵量が多い 80,000kcal*
短所	貯蔵量が 少ない 2,000kcal*	エネルギーに 変わりにくい (運動後20~30分でより燃え始める)

体脂肪は燃えにくいけれど、膨大なエネルギー源。

*体重70kg・体脂肪率16%・一般男性の場合

ザバス ピットイン エネルギージェル

スタート前

20km ~ 30km

ゴール後

レース中のエネルギー補給に

- 1本で170kcalの高エネルギー補給
- マルトデキストリン、3種類のビタミンB群、ビタミンCを配合
- 汗で失われるNa、Kの配合を強化
- 集中力にうれしいカフェインを配合(栄養ドリンク風味)

*20km~30kmの間に2~3本を目安に。



ピーチ風味 ウメ風味 栄養ドリンク風味

ザバス リカバリーメーカーゼリー

ザバス アクア ホエイプロテイン100

スタート前

20km ~ 30km

ゴール後

- 酷使したカラダに糖質とたんぱく質を3:1の理想的なバランスで摂取
- 糖質としてマルトデキストリン、たんぱく質としてホエイプロテインを利用
- ビタミンB群を配合

すみやかなリカバリーに



リカバリーメーカーゼリー

- 水分補給と同時にたんぱく質の摂取が可能
- 吸収効率の高いホエイプロテインを100%使用
- 運動後のリカバリーを支えるクエン酸を配合
- 7種類のビタミンB群、ビタミンCを配合



トライアルタイプ

豆知識

フルマラソンを走るのに必要なおおよそのエネルギー量は体重×距離で算出できます。50kgの方は約2100kcal、70kgの方は約2950kcalと2000~3000kcalのエネルギーが必要となります。おにぎりに換算するとなんと10~15個分! なかなかとりきれないから、高エネルギーを効率よく補給できるエネルギーゲルの飲用はもちろん、カラダの中にある膨大なエネルギー源「体脂肪」を使うことがポイント。



ランチパック

おいしくチョイス!



ランチパック
情報をチェック!

公式webサイト

ランチパック 検索

公式Facebookページ
www.facebook.com/lunchpack.jp

ヤマザキパンは、今年も「神戸マラソン」を応援しています。



Thanks & Friendship
KOBE2018 MARATHON



神戸マラソンEXPO2018に
今年もヤマザキ「ランチパック」ブースが出ます！
いろいろな「ランチパック」を取り揃えてお待ちしております。

＝ オリジナルの「ランチパック」グッズ(非売品)※などが当たる
ランナーの方限定の抽選会もやってます！
※景品が品切れの際はご容赦ください。



マラソンの朝は
ランチパックで！



RUN! RUN!
ランチパック



●写真は全て昨年度のものです。



待ってるよ！

ランチパック
情報をチェック！

公式webサイト

ランチパック

検索

公式Facebookページ
www.facebook.com/lunchpack.jp

ヤマザキパンは、今年も「神戸マラソン」を応援しています。

1枚
700円
(大人のみ)

KOBE
MARATHON
2018.11.18 SUN
第8回神戸マラソン 2018年11月18日開催

神戸マラソン
ポータライナー 記念乗車券
ポートアイランド線
平成30年11月16日(金)～平成30年11月18日(日)まで
上記期間中の2区3回乗車に限り有効 700円
感謝と友情
KOBE2018

5,000枚
限定販売

KOBE MARATHON **2018**

記念乗車券発売!!

ポータライナー
2区3回乗車券

有効期間

平成30年11月16日(金)～平成30年11月18日(日)まで

※上記期間中の2区3回乗車に限り有効

※乗り越しの場合は、別途初乗り運賃が必要となりますのでご注意ください。

窓口販売

■発売期間 平成30年11月9日(金)～平成30年11月18日(日)

■発売場所 ポータライナー三宮駅、神戸空港駅

■発売金額 2区3回乗車で通常価格750円のところ700円で発売(大人のみ)