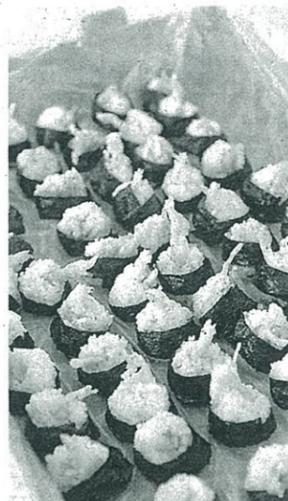


# コースに「食」の楽しみ

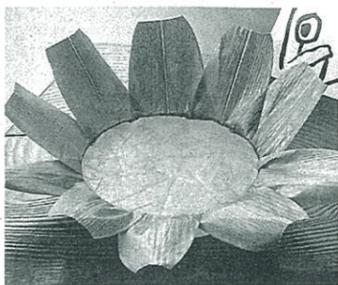
富山マラソン(11月1日)まであと8日。楽しみの一つが、コース上で提供される飲食物(エイド)だ。フルマラソン参加者約1万2千人の半数以上を県外勢が占める中、白エビ天むす、ますずしといった富山ならではのメニューも用意され、マラソン実行委員会事務局の津田康志事務局長は「食べ物を楽しみに行っている人も多い。42kmは長いけど、『次はあれ』と思うと頑張れるはず。味覚でも楽しんでほしい」と話す。



新湊高校商業科の3年生が企画した「白エビ天むす」



## 白エビ天むす・ますずし・創作和菓子…



ますずしは、一口サイズで提供される予定。いづれも富山マラソン実行委員会提供

エイドステーションは13カ所。ゴールまでおむね2〜4km間隔で設置される。スポーツドリンクや水に加え、塩分を補給できる塩あめや梅干し、おやつ昆布を多くの地点で用意。バナナやプチトマト、オレンジといった野菜・果物もある。

白エビ天むすは、県立新湊高生が企画し、新湊大橋の手前(17・9km)に登場。ここでは、かまぼこやしろえびせんべいといった名物も並ぶ。その後も28・0km「ますずしや紫芋あんぱん、32・2km「ようかんや紫芋あんぱん、37・2km「まんじゅうや創作和菓子

エイドステーション	提供物
① 4.5km	スポーツドリンク、水
② 8.1km	スポーツドリンク、水、おやつ昆布
③ 10.9km	スポーツドリンク、水、塩あめ
④ 14.0km	スポーツドリンク、水、梅干し
⑤ 17.9km	水、白エビ天むす、かまぼこ、しろえびせんべい、バナナ、プチトマト
⑥ 22.1km	スポーツドリンク、水、チョコレート、塩あめ
⑦ 25.2km	スポーツドリンク、水、おやつ昆布
⑧ 28.0km	水、ますずし、梅干し、紫芋あんぱん、チョコレート、オレンジ
⑨ 29.0km	スポーツドリンク、水、塩あめ
⑩ 32.2km	水、紫芋あんぱん、ようかん、しろえびせんべい、バナナ
⑪ 34.6km	スポーツドリンク、水、塩あめ
⑫ 37.2km	水、創作和菓子、まんじゅう、オレンジ、プチトマト
⑬ 40.0km	スポーツドリンク、水

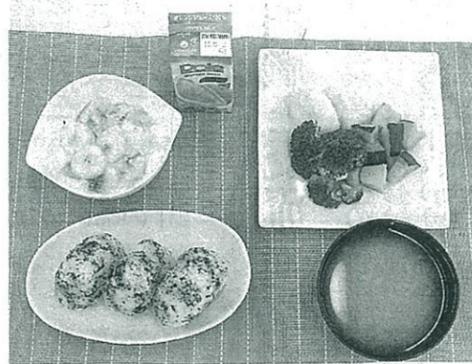
富山マラソンのエイドステーション

## 「タイム狙うなら固形物避ける」

「と続く。本番では、何を食べようか。西能病院(富山市)の管理栄養士・スポーツ栄養士、館川美貴子さんに聞く。スタート後は、スポーツドリンク、塩あめでミネラルを補う。また、30kmすぎで一気に疲れが出ないように、エネルギー源となる糖質とアミノ酸を取りながら走ることも重要だ。バナナなどに加え、ジェルタイプの飲料を携帯するのも対応策の一つだ。

### 食事の注意点は

「カーボローディング」は、糖質中心の食事。エネルギー源となるグリコーゲンを筋肉にためていく。本番3日前から、ご飯やうどん、果物などを増やし、肉や魚などのおかずを少なめに。強度の高い練習で糖質をためやすくすることもポイントだ。また、グリコーゲンをエネルギーに変えるにはビタミンB1が必要。豚肉や納豆などをしっかり食べた方がいいという。一方で、館川さんは「無理をする精神的にも大変。グリコーゲンをためると体重も増える。本番前にいきなりやるよりも、練習で試してからの方がいい。一番は普段からバランスの良い食事を取ることで」。本番が近づき、つい意気込んで準備をしまいがちだが、まずは日々の食生活を正さないと。(竹田和博)



レース当日の朝食例。糖質を中心に、ミネラルも忘れずとり、油物や食物繊維の多い物は避ける。館川美貴子さん提供