

リプレニッシュは、なぜ持久系アスリートに愛飲されるのか

トレイルランやウルトラマラソンで、MUSASHIの多機能リカバリードリンク「リプレニッシュ」を利用しているランナーが増えている。その理由をリプレニッシュの担当チームが解説してくれた。



7時間のコースを5時間後半にパワーアップを実感

東京都杉並区に住むTさん（34歳）は、週末に自転車から山梨県の大月市を往復するトレイニングを続けている。往復で168km、往來は7時間以上かかっていたという。スタートして2時間くらいで、筋肉痛と集中力の低下が見られ、ペダルの回転数も1分間当たり90から55まで落ちていた。脱水を防ぐために清涼飲料水を1時間当たり1ℓ摂取していたが、90分に1回はトイレに行き、おなかがすくので、コンビニエンスストアで食料を買って食べていた。帰宅後はソファに座り込んでそのまま長い時間動けない状態になることもあり、調子が悪いと嘔吐することもあったという。

ところが、リプレニッシュを利用したら、結果が全く違った。1時間当たり1ℓを摂取するのは同じだが、筋肉痛の発生と集中力の低下がほとんどなく、同じコースを5時間弱で往復できたという。

いつもなら回転数が落ちる後半に、逆に98まで上がり、上り坂で車を追い抜くことができたそうだ。帰宅するまで、一度もコンビニに立ち寄ることなく、トイレも1回で済んだ。その上、帰宅したあとにも集中力が持続していて、腕立て伏せなどのエクササイズを実施できたという。清涼飲料水とリプレニッシュは何が違う、Tさんの体の中ではどんなことが起こっていたのだろうか。

リプレニッシュはスポーツドリンクではない

「リプレニッシュの開発で目指した

ことは、過酷な状況の長時間の運動でも、高水準の新陳代謝を維持できること、および、熱が出たり風邪をひいたり、アルコールなどの体に負担となる物質を吸収したりしたときなど、代謝のバランスが崩れた場合に、すみやかに代謝を回復することです」と、リプレニッシュの担当者は、力強く語る。

マラソンや自転車競技のように長時間にわたる運動では、筋肉痛やけいれん、めまい、胃の不快感、疲れなどが生じる。それらのネガティブな状況に陥らないことがリプレニッシュの第1の目的である。

第2の目的は、万が一、代謝のバランスが崩れて、筋肉痛や疲れなどが生じた場合には、代謝のバランスをすみやかに回復させて、筋肉痛や疲れから体を解放すること。熱が出たり風邪をひいたりすることも、代謝のバランスが崩れた状態だ。「リプレニッシュは水に溶かすので、スポーツドリンクと思われるのですが、単なるスポーツドリンクとは考えていません」

パワーリフティング世界チャンピオン（ベンチプレス350・5kg、スクワット435kg）の三士手大介さんはリプレニッシュを愛用し、記録を更新した。甲子園に出ている高校野球のチームのピッチャーが、尻上りに調子を上げていったという実話もある。

コンビニなどで手軽に買える飲料の場合、糖質が急激に吸収される傾向があり、一時的に血糖値を上昇させるが、それを抑えようとしてインスリンが分泌される。血糖値の上昇と下降を繰り返すことは、肝臓とすい臓に大きな負担をかける。

リプレニッシュでは、そのような血糖値の乱高下起きない（下図）。トイレによるタイムロスを防ぐことができる

「正確に作っていたら、リプレニッシュは水を最大限まで活用できるのです。コンビニなどで手軽に買える飲料には、甘味料や香料など体に不要なものが入っていることがある。それらを摂取すると、体は水を使って肝臓で中和させ、体の外に出そうとする。それが尿だ。体を潤すことを目的に摂取した飲料が、逆に体から水分を奪う。リプレニッシュには、体が必要としない成分は入っていない。そのため、水を最大限まで生かすことが可能なのだ」という。

ミネラルウォーターは、吸収力という点でスポーツドリンクでは問題となる。すみやかに水分を補給するためには、浸透圧を有効に利用したいのだが、ミネラルウォーターは意外にも体液濃度のバランスを崩してしまう。1度に大量に摂取すると体は「体液とのバランスを取り戻すまで待ってください」という信号を送ってき、それ以上水を飲めなくなる。リプレニッシュは、浸透圧を計算して作られているので、体に流れ込むように飲むことができる。それは、体液のバランスが崩れないからだ。代謝に貢献する飲み物として開発されたリプレニッシュの愛用者が増えているのは、体感した人たちが口コミで広げているからだという。

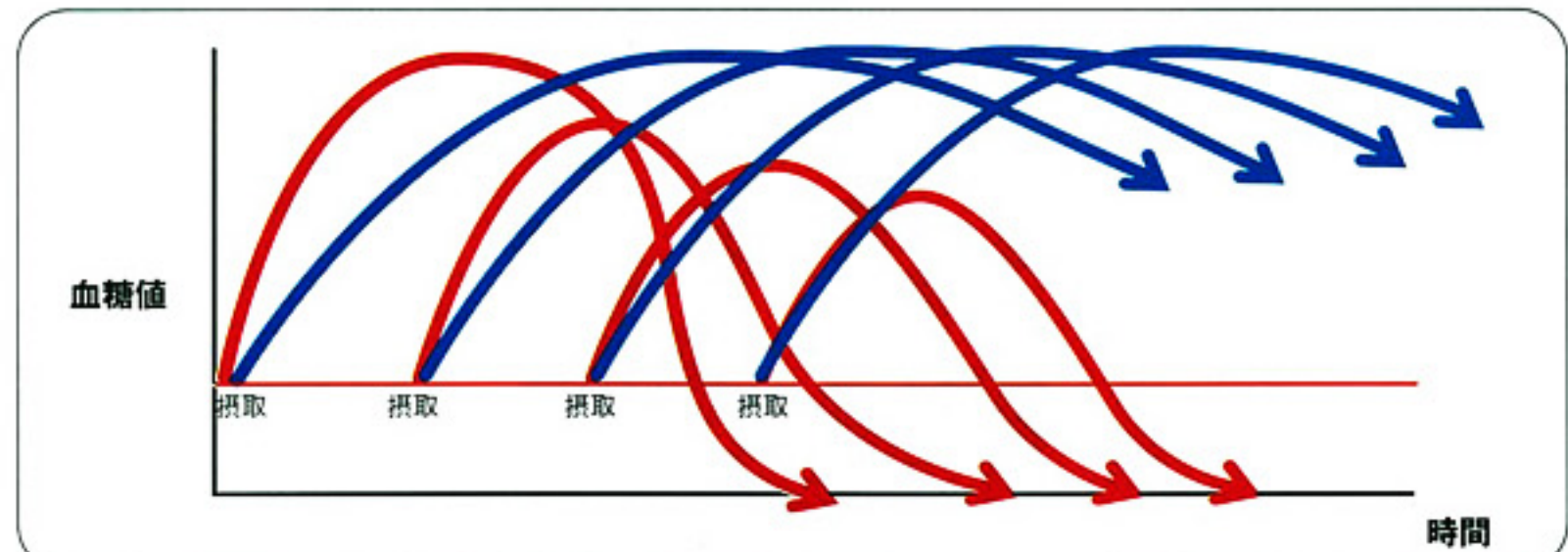


図1 リプレニッシュ(青)とコンビニなどで手軽に買える飲料(赤)のイメージ図
コンビニなどで手軽に買える飲料の場合、摂取直後に血糖値が上がる傾向があるが、それを抑えようとインスリンが分泌されるので、急激に血糖値が低下する。それに対して、リプレニッシュでは血糖値は緩やかに上昇し、それがなかなか低下しない

	リプレニッシュ	ミネラルウォーター	コンビニなどで手軽に買える飲料
成分	体に負担になる成分は入っていない	—	体に負担になる成分が入っていることがある
体感	たくさん飲んでも負担を感じない	胃に滞留している感覚がある	飲めば飲むほど喉が渇く傾向がある

REPLENISH リプレニッシュ

多機能リカバリードリンク

運動中のパフォーマンス維持と、運動後のすみやかな回復に必要な、すべての条件を満たした画期的リカバリードリンク。すべてのスポーツに最適だが、特にマラソン、トライアスロンなど、高度の持久力が要求されるスポーツ中のパフォーマンス維持に画期的な力を発揮する。

主成分 ショ糖、マルトデキストリン、ブドウ糖、果糖、塩化ナトリウム、クエン酸 (Na, K)、L-グルタミン、L-ロイシン、L-バリン、L-イソロイシン、ビタミンC、ビタミンE

エネルギー 125kcal
タンパク質 1.3g
脂質 0g
炭水化物 30g
ナトリウム 250mg
サイズ 10袋入り 30袋入り
価格(税込) ¥2,310 ¥5,985

インフィニティ株式会社
INFINITY ENTERPRISES, INC.
〒150-0031 東京都渋谷区恵比寿3-3-6 滝澤ビル
フリーダイヤル 0120-634-844
携帯・PHSから 03-3442-4712

MUSASHI アミノ酸 検索

一般的なスポーツドリンクが、失われた水分やミネラル分などの補給を目的としているのに対して、リプレニッシュは代謝に注目して開発された。代謝とは、体内で、物質が次々と化学的に変化して入れ替わること。また、それに伴ってエネルギーが出入りすることである。

構成●編集部