

6月3日に開催された「ザバス ビューティーランナーフォーラム」。その内容は、ランナーなら知っておくべき大切なことばかり。そこで、今回詳しく紹介します！



走りを楽しむための食事とケアの大切さを実感！

6月3日に開催された「ザバス ビューティーランナーフォーラム」は、大盛況のうちに終了しました。第1部では、食事面からより美しく、より楽しく走るためのカラダづくりのコツを伝授。キレイを目指すランナーにとってうれしいプロテインの効果的な活用方法も紹介されました。続く第2部では、ランナーのメイク崩れを防ぐ裏ワザを伝授。ひと手間ですぐサラサラ肌が目指せるコツや簡単にできるアフターケアを学び、みんなへの意識が高まった様子。気になるポイントをまとめてみたので参考にしてくださいね。

女性ランナー向けのイベント「ザバス ビューティーランナーフォーラム」が開催されました

知らなかつた！
楽しく走り続けるコツ
より美しく



主催/シティリビング
特別協賛/ Tomod's
(住商ドラッグストアーズ)
協賛/明治製菓

第1部 ザバス ビューティーランナー栄養学

明治製菓の管理栄養士・黒崎礼子さんが、きれいを目指すランナーにとって必要な栄養について教えてくださいました。



より楽しく走るため
カラダづくりの
コツを教えます

①基本は「栄養フルコース型」の食事

栄養バランスのよい食事とは、①炭水化物(主食)②タンパク質(肉・魚・大豆・卵などのおかず)③野菜④果物⑤乳製品の5つをそろえた食事のこと。この5つがそろった食事は5大栄養素がまんべんなく含まれ、バランスがとれています。まずは、朝・昼・晩の毎食、この「栄養フルコース型」の食事を心がけましょう。

ザバスがすすめる「栄養フルコース型」の食事例



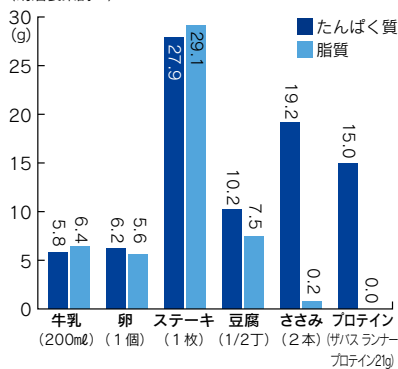
②人間のカラダをつくるのは“タンパク質”

カラダづくりの中で特に重要なのが、タンパク質。筋肉の80% (水分除く) を占め、髪・ツメ・肌の材料にもなっているため、人間のカラダにとっては欠かせない栄養素なのです。また、酸素を全身に運ぶ役割を担うヘモグロビンは、タンパク質と鉄から合成されスタミナの素になります。普段から栄養バランスのとれた食事を心がけ、特にランニング後はカラダはタンパク質を必要としているので、いつもより多めに摂取しましょう。

③「高タンパク・低脂肪」を常に心掛けよう！

ランナーはカラダを動かす分、普段より多くのタンパク質が必要です。ただし厄介なことに、タンパク質を多く摂ろうとすると、同時に脂肪も多く摂取してしまいます。日ごろの食生活でも高タンパク・低脂肪を心掛けましょう。そこで注目なのが、高タンパク・低脂肪のプロテインパウダーです。ランニング後は、栄養バランスのとれた食事とプロテインを上手に活用しましょう。

食品に含まれるタンパク質と脂質量の差 (明治製菓調べ)



④プロテインの摂取タイミングはあるの？

プロテインは、タンパク質のこと。プロテインを摂取するタイミングは、ランニング後30分以内がおすすめです。運動でダメージを受けた筋繊維をすばやく補修することで、カラダのリカバリーを促すことが期待できます。走る際には忘れずにプロテインを持参し、ランニング後シャワーを浴びる前に水分補給と同時に飲む習慣をつけましょう。

⑤走る前には必ずエネルギー補給を！

ダイエットだからといって、空腹の状態で行っているランナーがいるかもしれませんが、これは大きな間違い。エネルギーがないと、車と同じようにカラダも「ガス欠」を起こしてしまいます。走る前に「走るためのエネルギー」となる糖質を補給することが、より長く走れたり、楽しく走る秘けつです。比較的早くエネルギーに変わるエネルギー系のゼリードリンクやバナナなどがおすすめです。

⑥暑くなるこれからの季節は水分補給を忘れずに！

さらに、暑くなるこれからの季節に重要なのが水分補給。ランニング後も大切だけど、ランニング前やランニング中も忘れずに。のどが渇く前にこまめに水分を取ることを心掛けましょう。汗からは水分だけではなく、ミネラルも失われてしまうので、糖分やミネラル入りのスポーツドリンクがおすすめです。



飲みものに溶かすタイプのプロテインなら、ランニング中でも気軽に水分・栄養補給できるね

健康美を目指すランナーの強い見方

テイストフリーの“新感覚プロテイン” 「ザバス ランナープロテイン」

「ザバス ランナープロテイン」は、味や香りを感じさせないテイストフリー。水やお茶、スポーツドリンクなど好きな飲み物に溶かして楽しめます。また、小袋包装で持ち歩きにも便利。小銭と一緒にポケットに入れて走り、ランニング後30分以内に好きなドリンクに入れ、摂取しましょう。



脂質ゼロの「ザバス」ランナープロテイン。60546円(メーカー希望小売価格)

ビューティーランナーをサポートする「Tomod's」で「ザバス ランナープロテイン」をもらおう

「ザバス ランナープロテイン」(1包・リーフレット付き)をプレゼント

引き換え期間：7月8日(木)まで、1人1枚有効。コピー可 6/25付シティリビング

今回のフォーラム開催を記念して、シティ読者にプレゼント。左記のクーポンを切り取り、「Tomod's」店舗へ持って行ってください。「ザバス ランナープロテイン」(1包・リーフレット付き)をプレゼントします。

※7月8日(木)まで ※各店舗100個限定。商品がなくなり次第終了 ※取り扱い店舗はQRコードで確認ください



第2部 ランナーメイク&スキンケア学

ビューティースタ일리ストの橋本和子さんが、走る際のメイク&スキンケアをアドバイス。“ビューティーランナー”に近づくテクニクを教えてくださいました。

ラン中の日焼け対策、メイク、アフターケアを紹介します



①メイクは日焼けしやすい部分を重点カバー

ナチュラルに見せるならリキッド状のファンデーションを使って。日焼けしやすい目の下と鼻を重点的に、残りをほおにのぼすように塗るのがポイントです。仕上げはパウダーをのせ、ティッシュでマスク。上からミスト状のウォーターを吹きかけるのが裏ワザです。このひと手間です、汗をかいた後の見た目が大きく違ってきます！

②ラン後のアフターケアと日焼け止め対策も忘れずに

ラン後は疲れを残さないように、クリームで足の裏、甲、くるぶし、アキレス腱(けん)、ふくらはぎの順にアフターケアを。足全体を絞るように両手でケアを行うのがコツです。また、この季節は日焼け止めの塗り方にも注意が必要です。顔だけでなく、首や首の後ろ、耳の裏も忘れずに！手で温めながら使えば化粧浮きが防げます。



会場では「APSフットクリーム」を使ったケアの講義も