

ランナーの皆さん、スポーツとお餅の良い関係をご存知ですか？

持久力が必要なマラソンではなによりスタミナが重要です。このスタミナに必要な栄養素の一つが糖質です。そこで、試合前に徐々に糖質を摂る量を増やしていき、体内に蓄えておく必要があります。

この糖質が多く含まれている食べ物は、ご飯です。しかし、そうであっても、ご飯の食べる量を急に増やすのは大変です。そこで、お餅の出番です。お餅ならご飯に比べて重量当たりの糖質の量が35%も多いのです。

また、お餅は消化が良いことも知られています。ですから、試合直前(朝食)の栄養補給に最適なばかりか、同じく糖質を必要とする試合後の体力回復にも、疲れた胃に優しい食べ物です。

そこで、北海道米販売拡大委員会では、当日、JA新はこだて管内の八雲町で生産されている北海道産のもち米「風の子もち」を焼いて砂糖醤油につけた「エナジーフードYAKIMOCHI」をランナーの皆さんに無料で配布します。

食べて完走！ 食べて回復！ 是非ご賞味ください。

場所：陸上競技場と野球場の間

内容：風の子もちを焼いて砂糖醤油を付けた

「エナジーフードYAKIMOCHI」の無料配布

数量：3,000個(7時から配布、なくなり次第終了)

