

ランニング後は
「レーズン スムージー」

運動で失われた水分や
カリウムなどの様々な
ミネラルを効率よく
補える疲労回復ドリンク
としても、スムージーは
優秀！

アウトドアには
「トレイルミックス」

エネルギーやミネラルを簡単に
摂取できる「トレイルミックス」。
レーズンとナッツやチョコレート
などを混ぜた自分オリジナルの
トレイルミックスは行動食として
最適！



スポーツ
シーン別
活用例



自転車には携帯がカンタンな「ペットボトル」

中が完全に乾いた小型の
ペットボトルにレーズンを
入れると、簡単に携帯でき
レース中でもスムーズに
食べることができます。

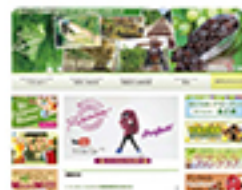


自然の甘さ

100%
Natural!



カリフォルニア・レーズンは、一切加糖
されていないシンプルでナチュラルな
食品です。
緑のぶどうが深い褐色に変わっていく
間に、太陽と大地の恵みが小さい粒に
凝縮され、甘味と酸味が特長の深み
のある味わいが生まれます。



カリフォルニア・レーズン協会



カリフォルニア・レーズンについてさらに詳しく知りたい方は
下のアドレス、もしくはQRコードからアクセスしてね！

<http://www.raisins-jp.org>



ラン&ウォークアンバサダー Blog



カリフォルニア・レーズン大好きアンバサダーが、
美味しく食べて、有益な情報を楽しく発信していきます。

<http://rac-sports.org>



カリフォルニア・レーズン協会

TEL: 03-3221-6410

FAX: 03-3221-5960

E-mail: abc@raisins-jp.org

2016.7.19(金)

カリフォルニア・レーズンが
持つ秘めたパワーで
持久力アップ！

勝つ！
レースで

California
Raisins

栄養成分

カリフォルニア・レーズンは、ぶどうを天日により自然乾燥することで、おいしさと栄養価をギュッと凝縮。スポーツプレイヤーに必須の糖質、食物繊維、ミネラルやビタミンがバランスよく含まれています。

貧血や冷え性の予防に！



塩分の体外排出を促し減塩に役立つ！



お腹の調子を整え糖質の吸収を抑える！



※日本食品標準成分表2015年版(七訂)
※食部100gあたり

速効×チャージ

「クイック・エネルギー」として
速やかに栄養補給

レーズンの約8割を占める炭水化物(糖質)には、脳や筋肉のエネルギー源となるブドウ糖が豊富です。ブドウ糖は、ご飯やパンなどのデンプンよりも吸収が速いため、運動中の素早いエネルギー補給に適しています。また、糖質を効率よくエネルギーに変えるビタミンB群がまんべんなく含まれています。

食品名	目安量	エネルギー (kcal)	炭水化物 (g)	脂質 (g)
レーズン	40g (約80粒)	120	32.2	0.1
バナナ	1本(120g)	103	27.0	0.2
おにぎり	1個(100g)	179	39.4	0.3
ゆでうどん	1玉(200g)	210	43.6	0.8

※日本食品標準成分表2015年版(七訂)



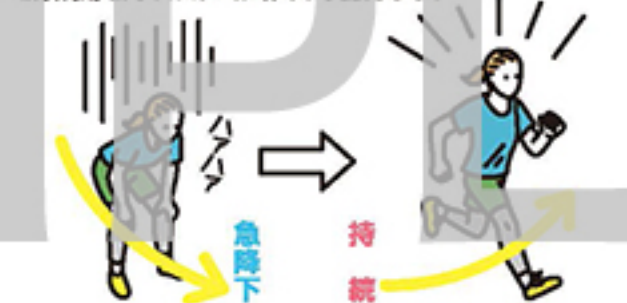
「けいれん」を予防

長時間の運動などで筋肉がけいれんするのは、発汗によってナトリウムやカリウムなどのミネラルが失われるのが原因です。レーズンはカリウムを豊富に含んでおり、けいれんを予防する上でもお勧めです。

スタミナ×維持

長時間にわたってエネルギーを
供給し続ける

レーズンに含まれる豊富な食物繊維[※]の働きにより、血糖値の急上昇を防ぎブドウ糖が徐々に吸収されるので、長時間にわたり持続的にエネルギーが供給されます。また、他の果実類と比較しても特に多く含まれる鉄は、レーズンの酒石酸(有機酸)が吸収利用を高め、スタミナ作りに貢献します。



急な血糖値の上昇はスタミナ切れに レース後半もスタミナ維持！

※原料となるブドウに由来する食物繊維(100g中3.7~5.1g)に加え、乾燥工程で生成するイヌリンと呼ばれる食物繊維を5.7g含みます。合計すると100g中約10gとなり、まさに食物繊維の宝庫といえます。(CJのレーズン)

疲労×回復

運動後に補給して速やかに
疲れをとる



運動時の発汗によって失われるミネラルは、レーズンで補給しましょう。豊富に含まれる鉄は、酸素を全身に行き渡らせ疲労回復を助けます。また、多量に含むポリフェノールの抗酸化性が、運動にともなう酸化ストレスから体を守ります。コンディションを良好に保つために、カリフォルニア・レーズンを毎日の食生活に取り入れましょう。