

7月は263kmレース女子の部で優勝 仕事もウルトラも生涯現役を掲げるドクターランナー

「アミノバイタル®」シリーズを活用する「VITALIST」たちが
ランニングライフで掲げている目標に向けて日々挑戦している取り組みを紹介

「2016年に初出場した北
オホーツク100kmマラソンで
2位になったのをきっかけに本
格的にウルトラマラソンに挑戦
するようになりました」

と話すのは、日本医師ジョガ
ーズ連盟のランニングドクター
として活動している佐藤恵里さ
ん(42歳)。内科、リウマチ内科、
痛風を専門としており、体調不
良に悩むランナーの患者さんに
アドバイスもしている。

7月14日(土)開催のみちのく
津軽ジャーニーランでは263
kmの部に出場し、42時間3分46
秒で女子の部優勝を果たした。

「医師として生涯仕事を続け
たいと思っています。自分の身
体の状態を見極めながら走ると
いう面では、日頃の練習やレー
スで得られた経験は患者さんへ
のアドバイスに役立ちます。仕
事にプラスになるランニングも
生涯現役を目標にしています」

平日のトレーニングは毎朝4
時に起床してからの10kmジョ
グ。週末は20〜30km走を行い、

月に300〜400kmを
走り込む。レース出
場時はもちろん、20
km以上の練習時にも
しっかりとしたエネ
ルギー補給を心がけ
ており、4年ほど前から
摂取しているのが「アミノバイ
タル®」だ。

「4年前、東京30Kに出場し
た際、レース後半の給水所で
「アミノバイタル®パーフェクト
エネルギー®」を補給し、粘り
のある走りができました。い
つもはレース前に「アミノバイ
タル®プロ®」を飲んでいますが、
みちのく津軽ジャーニーラン
では携帯しやすいジェルタイ
プの「アミノバイタル®アミノシ
ョット®」を2種持ち込み、50km、
100km、150km地点で2
本同時に摂りました。これま
で出場した大会のなかで一番
苦しいレースでしたが、後半
もエネルギー切れすることな
く、レース後のキツさも思っ
たより少なかったです」

携帯性に優れた「アミノバイタル®」が 263kmを支えてくれた

レースでは「アミノバイタル®アミノショット®」と「アミノバイタル®アミノショット®パーフェクトエネルギー®」を携帯して走りました。走行中のエネルギー補給、アミノ酸補給に適したサイズで、かさばらず開けやすいパッケージには助けられました。「アミノバイタル®」はレース前やレース途中のシーンによって使い分けられるのがいいですね。

ランニング前、ランニング中は 筋肉の材料の青とエネルギーの赤		ランニング後は リカバリーの金	
ランニング前	ランニング中	ランニング後	
アミノバイタル® プロ	アミノバイタル® パーフェクト エネルギー	アミノバイタル® アミノショット®	アミノバイタル® アミノショット® パーフェクトエネルギー
筋肉の材料 BCAA	持続 エネルギー アラニン・プロリン +糖質	筋肉の材料 BCAA	持続 エネルギー アラニン・プロリン +糖質
			リカバリー BCAA

※おすすめ摂取タイミング



佐藤恵里さん(42)
けやきトータルクリニックに勤務。専門は内科、リウ
マチ科、痛風。日本医師ジョガーズ連盟認定ラン
ニングドクター。100kmのベストタイムは9時間50分
45秒(2018年日光100kmウルトラマラソン)