



# STC&OXY マラソンでのおススメの摂り方

目安：4～5時間(キロ6分～7分)

3日前～

10～15  
分前

整列時

10km

20km  
ハーフ

30km

35km

37～38km

ゴール後



**MALTO  
DEXTRIN  
POWER**

◎競技の3日前からスタート3時間前まで摂取。吸収が遅い炭水化物複合体が筋肉のグリコーゲンに蓄えられるように設計。

◎熱中症対策可能で、レース中は、15～20分毎に一口ずつの摂取がおすすめです。



**BCAA**

◎中盤まで筋疲労を抑えたい方。

◎グルテンフリーなので、消化に悪影響を及ぼさない！

ガラナはカフェインより代謝がゆっくりと進み、穏やかで持続的な作用が得られ、習慣性になりやすく、タンニン・サポニンが強力な抗酸化作用でレース前半をサポート！



画像は 45mL

**SPORTS  
OXYSHOT**

◎ 5～10mL  
チャージ

初めて使う方は、突っ込みすぎに注意！



画像は 10mL



or



or

**BOOST 2種中 お好きな味を1本**

◎「すぐ」と「ずっと」を併せ持つブースト&疲れを溜めないエナジージェル (レモン味はクエン酸+)

高麗人参+コーラエキス+プロポリス+ジンジャー配合

◎エネルギーもチャージ、血糖値スパイク&インシュリンショック対策

◎調子が上がらない、寒さ対策などにオススメです！



50分～  
1時間 毎

**SPORTS OXYSHOT**



酸素カプセルの液体版 使えばわかるその凄さ



**NO CRAMP**

◎つり対策！ 電解質+Powergrape®

◎お腹が緩くなりやすく、電解質プラザーイオンを理想的に配合。◎エネルギーもチャージ、血糖値スパイク&インシュリンショック対策



**BCAA**

◎ネガティブスプリット狙い30km壁対策なら

◎ガラナ+朝鮮人参+クエン酸+BCAAと天然ミントで驚いて！味にも理由あり！

◎エネルギーもチャージ、血糖値スパイク&インシュリンショック対策



50分～  
1時間 毎

50分～  
1時間 毎

開封後も8～10カ月は濃度を維持



**SPORTS  
OXYSHOT**

◎ 7～10mL  
贅沢チャージ  
で目指せPB



画像は 10mL

明日の為に  
リカバリー！



**PROTEIN BAR**

◎プロテイン、Lシスチン、ビタミンB系8種、クエン酸、リンゴ酸を配合！明日に疲れを残さない！！



**SPORTS  
OXYSHOT**

酸素カプセルの液体版！  
驚速リカバリー  
にお使いください。