



会社名 アリナミン製薬株式会社

代表者 代表取締役社長 森澤 篤

報道関係問合せ先 コミュニケーション担当

E-mail: smb.cc@alinamin-pharma.com

Information

2026年10月1日

ランニングアドバイザー・三津家貴也さんが「回復ルーティン」を語る！

「【すべてのランナーへ】糖質だけでOK？本当の疲労回復とは。」動画を9月29日より公開

－アリナミン製品等が当たるプレゼントキャンペーン、10月30日（金）まで実施中－



アリナミン製薬株式会社（本社：東京都千代田区、以下「アリナミン製薬」）は、ランニングアドバイザー・三津家貴也さんと「回復ルーティン」をテーマに共同制作した動画「【すべてのランナーへ】糖質だけでOK？本当の疲労回復とは。」を、9月29日より三津家さんのYouTubeチャンネル（[三津家貴也 @takaya_mitsuka](https://www.youtube.com/@takaya_mitsuka)）にて公開したことをお知らせします。

本動画は、三津家さんと高山史徳さん（株式会社ユーフォリア／博士（体育科学）／S&Cコーチ）がランナーのコンディショニングや疲労回復の方法について対談した様子を収録したものです。お二人が学生時代に同じ研究室に所属していたご縁から、今回の企画が実現しました。高山さんは、ランナーを対象とした研究論文を数多く発表している、コンディショニングや疲労回復、トレーニング方法に精通した専門家です。

三津家さんが学生時代から現在に至るまで、HRV（心拍変動）等の指標も活用しながら自身のコンディショニングをどのように行ってきたのか、そして昨今の「ハイカーボ」に代表されるランナーの最新の栄養戦略と、その中で糖質をエネルギーに変換する際に必須となる栄養素ビタミンB₁の重要性について、お話されました。また、ビタミンB₁の弱点を改善した抗疲労成分フルスルチアミンの活用法について、フルスルチアミンを配合したアリナミンメディカルバランスやアリナミン錠の紹介も交え、お二人の掛け合いの中で解説いただきました。

動画の公開に合わせて、皆さまから「回復ルーティン」を募集する、「やってみよう！回復ルーティン」SNS投稿キャンペーンを、9月30日から10月30日まで実施いたします。XまたはInstagram上で「#回復ルーティン」を付けてご応募いただいた投稿のうち、三津家さんが選ぶベストルーティン30名の方に、アリナミン製品等をプレゼントします。応募方法等、詳細はYouTube動画をご確認ください。

10月に入り、秋が深まり涼しくなると、本格的なマラソンシーズンが到来します。競技ランナーだけでなく市民ランナーにとっても、仕事や家庭がある中で、マラソン大会等に向けてコンディションを整えていくことや、ランニング後の疲労回復を意識することは重要です。アミノミン製薬は、1954年のアミノミン発売以来、70年以上にわたり「疲れ」と向き合い、製品開発・研究活動・情報発信を続けてまいりました。今後も、健康に関する情報をより身近に、楽しくお届けする取り組みや優れた製品の提供を通じて、生活者の皆さまの「明日の元気」を応援してまいります。

■ 概要

動画タイトル:「【すべてのランナーへ】糖質だけでOK? 本当の疲労回復とは。」

動画URL: <https://www.youtube.com/watch?v=yB4HjaqlsKA>

配信開始日: 2026年9月29日

動画内容: ランニングアドバイザーの三津家さんと、ランナーのコンディショニング等の専門家である高山さんが、ランナーのトレーニングや疲労回復の方法、「回復ルーティン」について語る、対談動画。

■ ランニングアドバイザー・三津家貴也さんプロフィール



三津家 貴也(みつか たかや)

1995年 熊本県生まれ。

熊本県立玉名高等学校で陸上競技(中距離走)を始め、インターハイ800mで6位入賞。

筑波大学(体育専門学群)を経て、同大学院(人間総合科学研究科 体育学専攻)に進学。

学生個人選手権1,500mで6位入賞を果たしたほか、ランニングをテーマにした論文投稿や国際学会での研究発表を行う。大学院修了後は、RUNNING SCIENCE LABでランニングコーチをしながら、陸上競技選手としても活躍し、日本選手権800mに出場。

現在はランニングアドバイザー、非常勤講師、モデル等、マルチに活躍中。

「ランニングを通して、みんなを笑顔・元気にしたい」。

三津家貴也オフィシャルサイト: <https://3itsuka.com/>

■企画協力

株式会社ユーフォリア：スポーツデータ・コンディショニング領域の専門企業

<https://www.eu-phoria.jp/>

■参考:健康サイト by アリナミン製薬



アリナミン製薬がお届けする総合健康情報サイトです。様々な症状や疾患の原因・対処法、身近なお薬の活用ガイド等、皆さまの健康管理に役立つ情報に加え、製品に関する情報も掲載しています。

専門家監修のもと、気になる症状・疾患をわかりやすく解説する「症状・疾患ナビ」や、気になる健康情報をわかりやすく説明する「教えて！先生」コーナー等、幅広い健康情報を発信しています。

「アスリートの疲労回復方法！トレーニング疲れ解消のすすめ」等の記事も公開中。

また、アリナミン製薬の各製品についても、ビタミン剤・風邪薬・胃腸薬・便秘薬・整腸薬等の製品カテゴリー、ブランド名、症状・お悩みから検索できる形でご紹介中。健康面のお悩みに対するセルフチェックも掲載しています。

健康サイト <https://alinamin-kenko.jp/>

健康サイト公式X https://x.com/alinamin_kenko

健康サイト公式Instagram https://www.instagram.com/alinamin_kenko/

健康サイト公式YouTube <https://www.youtube.com/@alinamin-kenko-ch>

以上