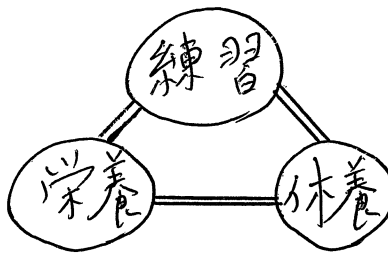


# レース前の食事について

強い体をつくるためには

食べることもトレーニング



良いパフォーマンスを実現するためには

3つの要素をバランス良く!!  
が大切

## レース3日前から

◎お菓子の量を控えめにして、その分ごはんやめん類などの炭水化物多めの食事にチェンジ。

フレンチトースト + 2杯ニサラダ  
(バターつかわず ×  
×グリーンソング添え)

トナソース + コーン  
パスタ クリームソース

めん類 + 味の旨み  
+もち  
前日夕食におすすめ!

※必要以上の食べ過ぎに注意  
お菓子の選びに気を付けて

- ・どなかつ → ロースポークにしてごはん多め
- ・カツ丼 → 親子丼にしてごはん多め

◎一度にたくさん食べられない場合は、

間食などをうまく利用して → せんべい、ジャム、和菓子、カステラ、果物などがおすすめ。

◎ エネルギー代謝に関わるビタミンB1の摂取も心がける。

多く含む食品 → 豚肉(特にヒレ肉、モロ)、玄米、いばり、うなぎ、豆類など

## レース当日

水分補給も心がけ!!

◎レースの3時間前には食事を

消化の良い食事を、よく噛んで食べる

ごはん、パン、うどん、もち、果物  
たんぱく質メインのおかず  
(卵料理、魚の塩焼き)

◎レースの1時間前

エナジードリンク、ゼリー類  
バナナ、カステラなど(固形物お好みは)

寝坊した... 食べる時間がない...

↓  
スタートの1時間半までと目安に、  
おにぎり、バナナ、カステラ、エナジーゼリーなどで  
糖質を多く含む消化の

エネルギー満タンで良いパフォーマンスができますように!!

良いものを!!