

# インカレではドリンク & 練習・レース後の補食を提供します!

④の時間は、栄養の吸収が早く栄養補給のビックチャンス!! 素早くを補給しましょう!

糖質やたんぱく質、ビタミンC、クエン酸などの体の疲労回復や補修に役立つ栄養素を素早くとることで、翌日だけではなく2日後、3日後のレースに向かう体を作りましょう!

【提供物一覧】※ 仕入れによって多少異なる時もございます…

## サンドウィッチ



- ごま
- あんこ
- ジャム(いちご、ブルーベリー、マーマレードを日替わりで!)

糖質

### 【食パンはエネルギーになるのが早い! ?】

食パンはエネルギーになるまでの速さ(GI値)が速い!  
GIが高い食品になる程、すばやくエネルギーになってくれます。

高

・もち  
・コーンフレーク  
・フランスパン  
・食パン

中

・ごはん  
・うどん  
・せんべいなど

低

・そば  
・オールブラン  
・さつまいも  
・グレープフルーツなどのフルーツ類



## フルーツ

- パイナップル
- グレープフルーツ
- 梨

フルーツに多く含まれる**ビタミンC**や**クエン酸**は糖質と一緒に摂取することで**疲労回復促進効果あり!**  
水分も多いので、**水分補給**にもなります。

ビタミンC

クエン酸

水分

## ドリンク



- アミノバイタル
- オリジナルドリンク  
(グレープジュース、レモン汁、砂糖、塩)

今回は昨年に引き続き市販のアミノバイタルとグレープジュースメインのオリジナルドリンクを提供します(^ ^)

## 監督・コーチ・サポート選手用★間食



- のど飴
- 冷やしゼリー
- ようかん

今回も携帯に便利のように一人ひとり袋に入れてお渡します!  
戸田の暑さに負けないようエネルギー補給と水分をしっかり摂りましょう(^ ^)

重要

テントにサポートがない時は…

提供物はタッパーに入れ、ラップをしてクーラーボックスの中に入れておきます。ラップに作った時間が書いてありますので、衛生面を考慮し記入された時間から**2時間以内**を目安に、私達がない場合でも自由にお食べください(^ ^)♪

あくまでも補食ですので、**後の食事に影響がでないよう各自で量の調節**をお願いします!

いよいよインカレが近づいてきましたね! 私たちサポートもだんだん準備が進んできました。サポート一同全力で応援しています! それでは戸田でお会いしましょう! 合宿ファイトですp (^・v・) q