

# インカレではドリンク

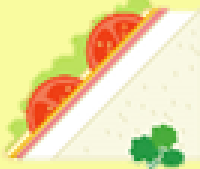
## &練習・レース後の補食を提供します!

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

水分補給  
疲労回復促進効果あり!

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)



(^^)

### 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



(^^)

重要

テントにサポートがない時は…

2時間以内

(^^)♪

後の食事に影響がでないよう各自で

!

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