



全日本大学駅伝2023

# 前日夕食～当日の栄養補給POINT

名鉄イン名古屋金山アネックス ver.

## 前日の夕食

＜Point＞ 脂質や食物繊維などを避け、ごはんを中心に消化のよい食事をとろう！

※ 周辺に定食屋などもありますが、揚げ物・生もの中心のメニューが多いため、  
下記のようなチェーン店が安定していてオススメです。

金山駅周辺で食べるなら…



古渡町店

ホテルより徒歩10分  
7:00～0:30



焼き九条ネギの  
もろみチキン膳  
＋  
ミニ大葉  
おろしうどん  
300円



若鶏のグリル  
大葉おろし  
950円  
↓  
皮は脂質が多いので  
食べない



ライス  
(200g弱)

↓  
サイズ選択や追加で  
量を調整しよう  
※ハーフ：100g弱  
※大盛：300g弱



味噌汁



オレンジ  
ジュース

副菜は脂質が高いものが多いので、  
ビタミン・ミネラル類は補食で追加でもOK！  
ごはん量はしっかり食べられるようにしましょう

ひつまぶしも  
ありますが、  
うな丼に比べて  
脂ののっている  
うなぎを使って  
いるため  
胃腸の弱い選手  
はうな丼にしま  
しょう

### うなぎ料理 うな和 鶴舞

ホテルより車で6分  
徒歩22分  
駐車場あり14台  
11:00～21:30

愛知県名古屋市中区  
千代田4-7-1  
052-323-2233



うな重  
3,960円

### 足りないときはプラス



カステラ



つぶあんまん



オレンジ  
ジュース

脂質の高いものは避け、糖質が高いもの  
を選択しよう

## ▼その他、「主食」「主菜」としてのオススメ商品…



うな丼  
1,300円  
＋  
ミニ大葉  
おろしうどん  
300円



牛めし

↓  
ご飯の量は調整  
コンビニで買って  
あとでプラスでもOK



ネギとろろ牛めし

↓  
ご飯の量は調整  
コンビニで買って  
あとでプラスでもOK

うな富士  
本店



うなぎ丼  
4,540円



白焼膳  
5,250円

ホテルより車8分  
駐車場あり

## ＜注意点＞

- ・揚げ物／中華料理は脂質が多いので避ける
- ・生もの禁止
- ・生野菜はたくさん食べると、お腹にガスが溜まるので注意
- ・香辛料の多く使われているものも胃に負担がかかるのでやめておこう
- ・水分補給も忘れずに！！（炭酸飲料は満腹感でごはんが食べられなくなるので注意）

## 当日のエネルギー補給

※糖質摂取のガイドライン：運動の1～4時間前に1～4g/kg体重  
※消化の遅い人は、早めの摂取を心がけましょう

**<Point> 自分の出走時刻から逆算して、朝食時間を出走の3～4時間前にずらそう！**

### 当日の朝食（3～4時間前）

朝食を食べる時間 1区の選手…4:00-5:00 2区の選手…4:30-5:30

| 朝食オススメ内容①   |   |   | 朝食オススメ内容②  |   |   |
|---|---|---|--|---|---|
| 糖質合計<br>171.6g  |   |   | 糖質合計<br>167.1g   |   |   |
|  |  |  |  |  |  |
| じっくり煮込んだミートソース  | 粒あんどら焼き 1個  | バナナ1本<br>ルンジャ1-ス1本  | 梅おかかおにぎり   | 赤飯おこわおむすび   | 7プレミアムカステラ(3切入)   |
| 糖質：79.7g  | 糖質：48.0g  | 糖質：23.0g<br>糖質：20.9g  | 糖質：37.6g   | 糖質：50.4g  | 糖質：79.1g  |

#### ▼その他 ファミリーマートのオススメ商品

|  |  |  |  |  |   |  |  |  |
|--|--|--|--|--|---|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 商品   | おにぎり 紅鮭  | 冷しとろろそば  | さつまいもスティック 6本入   | ひとくちこしあん大福   | たまご蒸しケーキ 3個入  | つぶあんぱん   | 極旨黒豚まん   | りんごジュース 200ml  |
| 糖質(g)  | 34.6   | 58.8   | 75.0   | 71.5   | 61.2  | 56.6   | 40.4   | 22.8   |

#### ▼その他 セブンイレブンのオススメ商品

|   |   |   |   |   |  |   |   |   |
|---|---|---|---|---|--|---|---|---|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 商品  | きつねうどん  | ミートソースパスタ   | ボンゴレスパゲッティ  | 食パン 6枚切(1枚)   | きな粉のくちどけわらび  | つぶあんまん  | 小倉羊羹  | 醤油たれ串団子   |
| 糖質(g)   | 87.5  | 79.7  | 77.1  | 31.0  | 45.8   | 45.3  | 37.6  | 30.9  |

### <注意点>

- ・玄米は消化が悪いのでやめておこう
- ・油っぽい具材のおにぎりも避けるのがベター
- ・食べなれたものを選択しよう
- ・このあとのトイレに行けるタイミングも確認しておけると安心



**レース1.2時間前～出走まで**は、  
**お腹に残りにくい エネルギーゼリー・スポドリなどを活用**して、  
エネルギー補給していきましょう！



万全な準備をして、日頃の成果を出し切ってきてください！応援しています😊

管理栄養士 仲山・上條



全日本大学駅伝2023

# 前日夕食～当日の栄養補給POINT

スーパーホテル桑名駅前 ver.

## 前日の夕食

＜Point＞ 脂質や食物繊維などを避け、ごはんを中心に消化のよい食事をとろう！

※ 周辺に定食屋などもありますが、揚げ物・生もの中心のメニューが多いため、  
下記のようなチェーン店が安定していてオススメです。

桑名駅周辺で食べるなら…



桑名店

ホテルより徒歩15分  
7:00～0:30



焼き九条ネギの  
もろみチキン膳  
＋  
ミニ大葉  
おろしうどん  
300円



若鶏のグリル  
大葉おろし  
950円  
↓  
皮は脂質が多いので  
食べない



ライス  
(200g弱)

↓  
サイズ選択や追加で  
量を調整しよう  
※ハーフ：100g弱  
※大盛：300g弱



味噌汁



オレンジ  
ジュース

副菜は脂質が高いものが多いので、  
ビタミン・ミネラル類は補食で追加でもOK！  
ごはん量はしっかり食べられるようにしましょう

ひつまぶしも  
ありますが、  
うな丼に比べて  
脂ののっている  
うなぎを使うため  
胃腸の弱い選手  
はうな丼にしま  
しょう

## だるまうなぎ 桑名本店

ホテルより車で4分  
徒歩20分  
駐車場あり15台  
17:00～20:30  
(L.O.20:00)

三重県桑名市  
相川町38  
0594-82-7080



どんぶり大  
3,960円  
＋  
ごはん大盛  
150円

## 足りないときはプラス



カステラ



つぶあんまん



オレンジ  
ジュース

脂質の高いものは避け、糖質が高いものを  
選択しよう

## ▼その他、「主食」「主菜」としてのオススメ商品…



うな丼  
1,300円  
＋  
ミニ大葉  
おろしうどん  
300円



牛めし

↓  
ご飯の量は調整  
コンビニで買って  
あとでプラスでもOK



ネギとろろ牛めし

↓  
ご飯の量は調整  
コンビニで買って  
あとでプラスでもOK



わさび山かけ牛丼

↓  
ご飯の量は調整  
コンビニで買って  
あとでプラスでもOK



鮭定食

↓  
ご飯の量は調整  
コンビニで買って  
あとでプラスでもOK

## ＜注意点＞

- ・揚げ物／中華料理は脂質が多いので避ける ・生もの禁止
- ・生野菜はたくさん食べると、お腹にガスが溜まるので注意
- ・香辛料の多く使われているものも胃に負担がかかるのでやめておこう
- ・水分補給も忘れずに！！（炭酸飲料は満腹感でごはんが食べられなくなるので注意）



## 当日のエネルギー補給

※糖質摂取のガイドライン：運動の1～4時間前に1～4g/kg体重  
※消化の遅い人は、早めの摂取を心がけましょう

<Point> 自分の出走時刻から逆算して、**朝食時間**を出走の3～4時間前にずらそう！

### 当日の朝食（3～4時間前）

朝食を食べる時間 3区の選手…5:00-6:00

| 朝食オススメ内容①   |   |   | 朝食オススメ内容②  |   |   |
|---|---|---|--|---|---|
| 糖質合計<br>171.6g  |   |   | 糖質合計<br>167.1g   |   |   |
|  |  |  |  |  |  |
| じっくり煮込んだ<br>ミートソース  | 粒あんどら焼き<br>1個   | バナナ1本<br>ルンジャ1-ス1本  | 梅おかか<br>おにぎり   | 赤飯おこわ<br>おむすび   | 7プレミアム<br>カステラ(3切入)   |
| 糖質：79.7g  | 糖質：48.0g  | 糖質：23.0g<br>糖質：20.9g  | 糖質：37.6g   | 糖質：50.4g  | 糖質：79.1g  |

#### ▼その他 ファミリーマートのオススメ商品

|  |  |  |  |  |   |  |  |  |
|--|--|--|--|--|---|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 商品   | おにぎり<br>紅鮭   | 冷し<br>とろろ<br>そば  | さつまいも<br>スティック<br>6本入  | ひとくち<br>こしあん<br>大福   | たまご蒸し<br>ケーキ<br>3個入   | つぶ<br>あんぱん   | 極旨<br>黒豚まん   | りんご<br>ジュース<br>200ml   |
| 糖質(g)  | 34.6   | 58.8   | 75.0   | 71.5   | 61.2  | 56.6   | 40.4   | 22.8   |

#### ▼その他 セブンイレブンのオススメ商品

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 商品  | きつね<br>うどん  | ミート<br>ソース<br>パスタ   | ボンゴレ<br>スパゲッ<br>ティ  | 食パン<br>6枚切<br>(1枚)  | きな粉の<br>くちどけ<br>わらび   | つぶ<br>あんまん  | 小倉羊羹  | 醤油たれ<br>串団子   |
| 糖質(g)   | 87.5  | 79.7  | 77.1  | 31.0  | 45.8  | 45.3  | 37.6  | 30.9  |

### <注意点>

- ・玄米は消化が悪いのでやめておこう
- ・油っぽい具材のおにぎりも避けるのがベター
- ・食べなれたものを選択しよう
- ・このあとのトイレに行けるタイミングも確認しておけると安心



**レース1.2時間前～出走まで**は、  
**お腹に残りにくい エネルギーゼリー・スポドリなどを活用**して、  
エネルギー補給していきましょう！



万全な準備をして、日頃の成果を出し切ってください！応援しています😊

管理栄養士 仲山・上條



全日本大学駅伝2023

# 前日夕食～当日の栄養補給POINT

ルートイン四日市 ver.

## 前日の夕食

＜Point＞ 脂質や食物繊維などを避け、ごはんを中心に消化のよい食事をとろう！

※ 周辺に定食屋などもありますが、揚げ物・生もの中心のメニューが多いため、  
下記のようなチェーン店が安定していてオススメです。

川原町駅周辺で食べるなら…



四日市陶栄町店

ホテルより徒歩1分  
営業時間  
7:00～2:00



鬼おろし  
チキンステーキ

↓  
皮は脂質が多いので  
食べない



定食のごはん  
※量選択可能

小なめ: 100g  
普通: 150g  
大盛: 220g



とろろ



お茶漬けお出汁

副菜は脂質が高いものが多いので注意！  
とろろは炭水化物豊富でオススメ！  
ごはん量がしっかり食べられるよう量を  
調整しよう

ハンバーグは  
脂質が  
多いので  
避けるように  
しましょう。

みよし  
食堂

ホテルより徒歩9分  
17:00～21:00  
住所  
三重県四日市市  
滝川1-1



うなぎ丼  
2,200円



うな重  
3,300円



さつまいも  
スティック



つぶあんまん



オレンジ  
ジュース

足りないときはプラス

脂質の高いものは避け、糖質が高いものを  
選択しよう

▼その他、「主食」「主菜」としてのオススメ商品…



チキンステーキ

↓  
皮は脂質が多いので  
食べない。  
付け合わせの野菜は  
食べなくてもOK！



若鶏のグリル  
大葉おろし

↓  
皮は脂質が多いので  
食べない



焼き九条ネギの  
もろみチキン膳



ミニ大葉おろしうどん



五目あんかけ  
うどん

↓  
きのこは  
避けて食べる



うな重  
2,088円  
+  
ミニうどん

## ＜注意点＞

- ・揚げ物／中華料理は脂質が多いので避ける ・生もの禁止
- ・生野菜はたくさん食べると、お腹にガスが溜まるので注意
- ・香辛料の多く使われているものも胃に負担がかかるのでやめておこう
- ・水分補給も忘れずに！！（炭酸飲料は満腹感でごはんが食べられなくなるので注意）

## 当日のエネルギー補給

※糖質摂取のガイドライン：運動の1～4時間前に1～4g/kg体重  
※消化の遅い人は、早めの摂取を心がけましょう

<Point> 自分の出走時刻から逆算して、**朝食時間**を出走の3～4時間前にずらそう！

### 当日の朝食（3～4時間前）

朝食を食べる時間 4区の選手…5:30-6:30

| 朝食オススメ内容①   |   |   | 朝食オススメ内容②  |   |   |
|---|---|---|--|---|---|
| 糖質合計<br>171.6g  |   |   | 糖質合計<br>167.1g   |   |   |
|  |  |  |  |  |  |
| じっくり煮込んだ<br>ミートソース  | 粒あんどら焼き<br>1個   | バナナ1本<br>ルンジャ1-ス1本  | 梅おかか<br>おにぎり   | 赤飯おこわ<br>おむすび   | 7プレミアム<br>カステラ(3切入)   |
| 糖質：79.7g  | 糖質：48.0g  | 糖質：23.0g<br>糖質：20.9g  | 糖質：37.6g   | 糖質：50.4g  | 糖質：79.1g  |

#### ▼その他 ファミリーマートのオススメ商品

|  |  |  |  |  |   |  |  |  |
|--|--|--|--|--|---|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 商品   | おにぎり<br>紅鮭   | 冷し<br>とろろ<br>そば  | さつまいも<br>スティック<br>6本入  | ひとくち<br>こしあん<br>大福   | たまご蒸し<br>ケーキ<br>3個入   | つぶ<br>あんぱん   | 極旨<br>黒豚まん   | りんご<br>ジュース<br>200ml   |
| 糖質(g)  | 34.6   | 58.8   | 75.0   | 71.5   | 61.2  | 56.6   | 40.4   | 22.8   |

#### ▼その他 セブンイレブンのオススメ商品

|   |   |   |   |   |  |   |   |   |
|---|---|---|---|---|--|---|---|---|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 商品  | きつね<br>うどん  | ミート<br>ソース<br>パスタ   | ボンゴレ<br>スパゲッ<br>ティ  | 食パン<br>6枚切<br>(1枚)  | きな粉の<br>くちどけ<br>わらび  | つぶ<br>あんまん  | 小倉羊羹  | 醤油たれ<br>串団子   |
| 糖質(g)   | 87.5  | 79.7  | 77.1  | 31.0  | 45.8   | 45.3  | 37.6  | 30.9  |

### <注意点>

- ・玄米は消化が悪いのでやめておこう
- ・油っぽい具材のおにぎりも避けるのがベター
- ・食べなれたものを選択しよう
- ・このあとのトイレに行けるタイミングも確認しておけると安心



**レース1.2時間前～出走まで**は、  
**お腹に残りにくい エネルギーゼリー・スポドリなどを活用**して、  
エネルギー補給していきましょう！



万全な準備をして、日頃の成果を出し切ってきてください！応援しています😊

管理栄養士 仲山・上條





全日本大学駅伝2023

# 前日夕食～当日の栄養補給POINT

ホテルトレンド鈴鹿 ver.

## 前日の夕食

＜Point＞ 脂質や食物繊維などを避け、ごはんを中心に消化のよい食事をとろう！

※ 周辺に定食屋などもありますが、揚げ物・生もの中心のメニューが多いため、  
下記のようなチェーン店が安定していてオススメです。

白子駅周辺で食べるなら…



23号鈴鹿南玉垣店

ホテルから  
徒歩3分  
24時間営業



親子丼  
450円

↓  
ご飯の量は調整  
コンビニで買って  
あとでプラスでもOK

+



鶏塩うどん(小)  
350円



炭火焼親子丼  
450円

+



小うどん強風  
漬物セット  
350円



鈴鹿白子店

ホテルより車8分  
営業時間  
11:00～23:00



五目あんかけ  
うどん

↓  
きのこは  
避けて食べる

+



ちりめん  
山椒ごはん

※店舗だけで揃えるのが難しければ、コンビニなどで  
補食を買って、追加してください。



うな重  
2,088円

+



ミニ  
温うどん

揚げ物や、  
お寿司も  
ありますが、  
試合前はNG

※ホテルの目の前にびっくりドンキーがありますが、試合前向きのメニューはありません。

▼その他、「主食」「主菜」としてのオススメ商品…

ごはんとき



きつねうどん

ごはんとき



生姜焼き定食  
ミニうどんセット  
1,000円

ごはんとき



親子丼  
720円  
+ ミニうどん  
200円



うな丼  
1,300円  
+  
ミニ大葉  
おろしうどん  
300円

あおき



うなぎ

ホテルより徒歩3分  
住所：三重県鈴鹿市  
南玉垣町7078

## ＜注意点＞

- ・揚げ物／中華料理は脂質が多いので避ける ・生もの禁止
- ・生野菜はたくさん食べると、お腹にガスが溜まるので注意
- ・香辛料の多く使われているものも胃に負担がかかるのでやめておこう
- ・水分補給も忘れずに！！（炭酸飲料は満腹感でごはんが食べられなくなるので注意）

## 当日のエネルギー補給

※糖質摂取のガイドライン：運動の1～4時間前に1～4g/kg体重  
※消化の遅い人は、早めの摂取を心がけましょう

<Point> 自分の出走時刻から逆算して、**朝食時間**を出走の3～4時間前にずらそう！

### 当日の朝食（3～4時間前）

朝食を食べる時間 5区の選手…6:00-7:00

| 朝食オススメ内容①   |   |   | 朝食オススメ内容②  |   |   |
|---|---|---|--|---|---|
| 糖質合計<br>171.6g  |   |   | 糖質合計<br>167.1g   |   |   |
|  |  |  |  |  |  |
| じっくり煮込んだ<br>ミートソース  | 粒あんどら焼き<br>1個   | バナナ1本<br>ルンジャ1-ス1本  | 梅おかか<br>おにぎり   | 赤飯おこわ<br>おむすび   | 7プレミアム<br>カステラ(3切入)   |
| 糖質：79.7g  | 糖質：48.0g  | 糖質：23.0g<br>糖質：20.9g  | 糖質：37.6g   | 糖質：50.4g  | 糖質：79.1g  |

#### ▼その他 ファミリーマートのオススメ商品

|  |  |  |  |  |   |  |  |  |
|--|--|--|--|--|---|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 商品   | おにぎり<br>紅鮭   | 冷し<br>とろろ<br>そば  | さつまいも<br>スティック<br>6本入  | ひとくち<br>こしあん<br>大福   | たまご蒸し<br>ケーキ<br>3個入   | つぶ<br>あんぱん   | 極旨<br>黒豚まん   | りんご<br>ジュース<br>200ml   |
| 糖質(g)  | 34.6   | 58.8   | 75.0   | 71.5   | 61.2  | 56.6   | 40.4   | 22.8   |

#### ▼その他 セブンイレブンのオススメ商品

|   |   |   |   |   |  |   |   |   |
|---|---|---|---|---|--|---|---|---|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 商品  | きつね<br>うどん  | ミート<br>ソース<br>パスタ   | ボンゴレ<br>スパゲッ<br>ティ  | 食パン<br>6枚切<br>(1枚)  | きな粉の<br>くちどけ<br>わらび  | つぶ<br>あんまん  | 小倉羊羹  | 醤油たれ<br>串団子   |
| 糖質(g)   | 87.5  | 79.7  | 77.1  | 31.0  | 45.8   | 45.3  | 37.6  | 30.9  |

### <注意点>

- ・玄米は消化が悪いのでやめておこう
- ・油っぽい具材のおにぎりも避けるのがベター
- ・食べなれたものを選択しよう
- ・このあとのトイレに行けるタイミングも確認しておけると安心



**レース1.2時間前～出走まで**は、  
お腹に残りにくい **エネルギーゼリー・スポドリ**などを活用して、  
エネルギー補給していきましょう！



万全な準備をして、日頃の成果を出し切ってください！応援しています😊

管理栄養士 仲山・上條





全日本大学駅伝2023

# 前日夕食～当日の栄養補給POINT

コンフォートホテル鈴鹿 ver.

## 前日の夕食

＜Point＞ 脂質や食物繊維などを避け、ごはんを中心に消化のよい食事をとろう！

※ 周辺に定食屋などもありますが、揚げ物・生もの中心のメニューが多いため、  
下記のようなチェーン店が安定していてオススメです。

白子駅周辺で食べるなら…



23号線白子店

ホテルより徒歩4分  
営業時間  
7:00～1:00



牛丼定食  
626円



定食のごはん  
※おかわり自由

↓  
※小盛：100g  
※並盛：150g  
※中盛：200g

足りないときはプラス



さつまいも  
スティック



つぶあんまん



オレンジ  
ジュース

脂質の高いものは避け、糖質が高いものを選択しよう



鈴鹿白子店

ホテルより徒歩7分  
営業時間  
11:00～23:00



五目あんかけ  
うどん

↓  
きのこは  
避けて食べる



ちりめん  
山椒ごはん

※店舗だけで揃えるのが難しければ、コンビニなどで  
補食を買って、追加してください。



うなぎ  
2,088円



ミニ  
温うどん

揚げ物や、  
お寿司も  
ありますが、  
試合前はNG

※ホテルの目の前にびっくりドンキーがありますが、試合前向きのメニューはありません。

▼その他、「主食」「主菜」としてのオススメ商品…

ごはんどんき



きつねうどん



若鶏の  
熟成もろみ焼き

↓  
皮は脂質が多いので  
食べない



親子丼

↓  
ご飯の量は調整  
コンビニで買って  
あとでプラスでもOK



牛丼

↓  
ご飯の量は調整  
コンビニで買って  
あとでプラスでもOK

あおき



うなぎ

ホテルより徒歩9分  
住所：三重県鈴鹿市  
南玉垣町7078

## ＜注意点＞

- ・揚げ物／中華料理は脂質が多いので避ける ・生もの禁止
- ・生野菜はたくさん食べると、お腹にガスが溜まるので注意
- ・香辛料の多く使われているものも胃に負担がかかるのでやめておこう
- ・水分補給も忘れずに！！（炭酸飲料は満腹感でごはんが食べられなくなるので注意）

## 当日のエネルギー補給

※糖質摂取のガイドライン：運動の1～4時間前に1～4g/kg体重  
※消化の遅い人は、早めの摂取を心がけましょう

**<Point> 自分の出走時刻から逆算して、朝食時間を出走の3～4時間前にずらそう！**

### 当日の朝食（3～4時間前）

朝食を食べる時間 6区の選手…6:45-7:45

| 朝食オススメ内容①   |   |   | 朝食オススメ内容②  |   |   |
|---|---|---|--|---|---|
| 糖質合計<br>171.6g  |   |   | 糖質合計<br>167.1g   |   |   |
|  |  |  |  |  |  |
| じっくり煮込んだ<br>ミートソース  | 粒あんどら焼き<br>1個   | バナナ1本<br>ルンジツ1-ス1本  | 梅おかか<br>おにぎり   | 赤飯おこわ<br>おむすび   | 7プレミアム<br>カステラ(3切入)   |
| 糖質：79.7g  | 糖質：48.0g  | 糖質：23.0g<br>糖質：20.9g  | 糖質：37.6g   | 糖質：50.4g  | 糖質：79.1g  |

#### ▼その他 ファミリーマートのオススメ商品

|  |  |  |  |  |   |  |  |  |
|--|--|--|--|--|---|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 商品   | おにぎり<br>紅鮭   | 冷し<br>とろろ<br>そば  | さつまいも<br>スティック<br>6本入  | ひとくち<br>こしあん<br>大福   | たまご蒸し<br>ケーキ<br>3個入   | つぶ<br>あんぱん   | 極旨<br>黒豚まん   | りんご<br>ジュース<br>200ml   |
| 糖質(g)  | 34.6   | 58.8   | 75.0   | 71.5   | 61.2  | 56.6   | 40.4   | 22.8   |

#### ▼その他 セブンイレブンのオススメ商品

|   |   |   |   |   |  |   |   |   |
|---|---|---|---|---|--|---|---|---|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 商品  | きつね<br>うどん  | ミート<br>ソース<br>パスタ   | ボンゴレ<br>スパゲッ<br>ティ  | 食パン<br>6枚切<br>(1枚)  | きな粉の<br>くちどけ<br>わらび  | つぶ<br>あんまん  | 小倉羊羹  | 醤油たれ<br>串団子   |
| 糖質(g)   | 87.5  | 79.7  | 77.1  | 31.0  | 45.8   | 45.3  | 37.6  | 30.9  |

### <注意点>

- ・玄米は消化が悪いのでやめておこう
- ・油っぽい具材のおにぎりも避けるのがベター
- ・食べなれたものを選択しよう
- ・このあとのトイレに行けるタイミングも確認しておけると安心



**レース1.2時間前～出走まで**は、  
**お腹に残りにくい エネルギーゼリー・スポドリなどを活用**して、  
エネルギー補給していきましょう！



万全な準備をして、日頃の成果を出し切ってください！応援しています😊

管理栄養士 仲山・上條



全日本大学駅伝2023

# 前日夕食～当日の栄養補給POINT

ドーミーイン津 ver.

## 前日の夕食

**<Point> 脂質や食物繊維などを避け、ごはんを中心に消化のよい食事をとろう！**

※ 周辺に定食屋などもありますが、揚げ物・生もの中心のメニューが多いため、  
下記のようなチェーン店が安定していてオススメです。

津駅周辺で食べるなら…



津駅チャム店

ホテルより徒歩1分  
営業時間  
7:00～21:00



牛丼定食  
↓  
ご飯の量は調整  
コンビニで買って  
あとでプラスでもOK



定食のごはん  
※おかわり自由  
↓  
※小盛: 100g  
※並盛: 150g  
※中盛: 200g



津上浜町店

ホテルより  
徒歩15分  
24営業時間



わさび山かけ牛丼  
↓  
ご飯の量は調整  
コンビニで買って  
あとでプラスでもOK

カレーうどん  
のお店ですが  
試合前はNG



名物カレーうどん  
イオン津SC店

ホテルより車4分  
イオン津店の中  
営業時間  
10:00～21:00



肉うどん  
or  
+  
ミニどて井



梅とじうどん

足りないときはプラス





さつまいもスティック      つぶあんまん

脂質の高いものは避け、  
糖質が高いものを  
選択しよう

## ▼その他、「主食」「主菜」としてのオススメ商品…




若鶏の  
熟成もろみ焼き  
↓  
皮は脂質が多いので  
食べない




うな丼  
+  
ミニ大葉おろしうどん




若鶏のグリル  
大葉おろし  
↓  
皮は脂質が多いので  
食べない




牛丼  
↓  
ご飯の量は調整  
コンビニで買って  
あとでプラスでもOK




鰻重  
1,207円  
↓  
ご飯の量は調整  
コンビニで買って  
あとでプラスでもOK

## <注意点>

- ・揚げ物／中華料理は脂質が多いので避ける    ・生もの禁止
- ・生野菜はたくさん食べると、お腹にガスが溜まるので注意
- ・香辛料の多く使われているものも胃に負担がかかるのでやめておこう
- ・水分補給も忘れずに！！（炭酸飲料は満腹感でごはんが食べられなくなるので注意）



## 当日のエネルギー補給

※糖質摂取のガイドライン：運動の1～4時間前に1～4g/kg体重  
※消化の遅い人は、早めの摂取を心がけましょう

<Point> 自分の出走時刻から逆算して、**朝食時間**を出走の3～4時間前にずらそう！

### 当日の朝食（3～4時間前）

朝食を食べる時間 7区の選手…7:30-8:30

| 朝食オススメ内容①   |   |   | 朝食オススメ内容②  |   |   |
|---|---|---|--|---|---|
| 糖質合計<br>171.6g  |   |   | 糖質合計<br>167.1g   |   |   |
|  |  |  |  |  |  |
| じっくり煮込んだ<br>ミートソース  | 粒あんどら焼き<br>1個   | バナナ1本<br>ルンジャ1-ス1本  | 梅おかか<br>おにぎり   | 赤飯おこわ<br>おむすび   | 7プレミアム<br>カステラ(3切入)   |
| 糖質：79.7g  | 糖質：48.0g  | 糖質：23.0g<br>糖質：20.9g  | 糖質：37.6g   | 糖質：50.4g  | 糖質：79.1g  |

#### ▼その他 ファミリーマートのオススメ商品

|  |  |  |  |  |   |  |  |  |
|--|--|--|--|--|---|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 商品   | おにぎり<br>紅鮭   | 冷し<br>とろろ<br>そば  | さつまいも<br>スティック<br>6本入  | ひとくち<br>こしあん<br>大福   | たまご蒸し<br>ケーキ<br>3個入   | つぶ<br>あんぱん   | 極旨<br>黒豚まん   | りんご<br>ジュース<br>200ml   |
| 糖質(g)  | 34.6   | 58.8   | 75.0   | 71.5   | 61.2  | 56.6   | 40.4   | 22.8   |

#### ▼その他 セブンイレブンのオススメ商品

|   |   |   |   |   |  |   |   |   |
|---|---|---|---|---|--|---|---|---|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 商品  | きつね<br>うどん  | ミート<br>ソース<br>パスタ   | ボンゴレ<br>スパゲッ<br>ティ  | 食パン<br>6枚切<br>(1枚)  | きな粉の<br>くちどけ<br>わらび  | つぶ<br>あんまん  | 小倉羊羹  | 醤油たれ<br>串団子   |
| 糖質(g)   | 87.5  | 79.7  | 77.1  | 31.0  | 45.8   | 45.3  | 37.6  | 30.9  |

### <注意点>

- ・玄米は消化が悪いのでやめておこう
- ・油っぽい具材のおにぎりも避けるのがベター
- ・食べなれたものを選択しよう
- ・このあとのトイレに行けるタイミングも確認しておけると安心



**レース1.2時間前～出走まで**は、  
お腹に残りにくい **エネルギーゼリー・スポドリ**などを活用して、  
エネルギー補給していきましょう！



万全な準備をして、日頃の成果を出し切ってください！応援しています😊

管理栄養士 仲山・上條



全日本大学駅伝2023

# 前日夕食～当日の栄養補給POINT

ルートイン松阪駅東 ver.

## 前日の夕食

<Point> 脂質や食物繊維などを避け、ごはんを中心に消化のよい食事をとろう！

※ 周辺に定食屋などもありますが、揚げ物・生もの中心のメニューが多いため、  
下記のようなチェーン店が安定していてオススメです。

松阪駅周辺で食べるなら…



松阪中央MV店

ホテルより徒歩1分  
24時間営業



鮭定食



定食のごはん  
※量選択可能

※小盛：180g  
※並盛：2500g  
※大盛：330g



とろろ



納豆



オレンジ  
ジュース

副菜は脂質が高いものが多いので注意！  
とろろは炭水化物豊富でオススメ！  
ごはん量がしっかり食べれるよう量を調整しよう



鈴鹿白子店

ホテルより徒歩7分  
営業時間  
11:00～23:00



五目あんかけ  
うどん

↓  
きのこは  
避けて食べる



ちりめん  
山椒ごはん

※店舗だけで揃えるのが難しければ、コンビニなどで  
補食を買って、追加してください。



うな重  
2,088円



ミニ  
温うどん

揚げ物や、  
お寿司も  
ありますが、  
試合前はNG

## ▼その他、「主食」「主菜」としてのオススメ商品…



若鶏の  
熟成もろみ焼き

↓  
皮は脂質が多いので  
食べない



うな丼  
+



ミニ大葉おろしうどん



若鶏のグリル  
大葉おろし



わさび山かけ牛丼

↓  
ご飯の量は調整  
コンビニで買って  
あとでプラスでもOK

三谷うなぎ屋本店



うな丼(中)  
2,500円

ホテルより  
徒歩6分  
10:00～19:00

## <注意点>

- ・揚げ物／中華料理は脂質が多いので避ける ・生もの禁止
- ・生野菜はたくさん食べると、お腹にガスが溜まるので注意
- ・香辛料の多く使われているものも胃に負担がかかるのでやめておこう
- ・水分補給も忘れずに！！（炭酸飲料は満腹感でごはんが食べられなくなるので注意）

## 当日のエネルギー補給

※糖質摂取のガイドライン：運動の1～4時間前に1～4g/kg体重  
※消化の遅い人は、早めの摂取を心がけましょう

<Point> 自分の出走時刻から逆算して、**朝食時間**を出走の3～4時間前にずらそう！

### 当日の朝食（3～4時間前）

朝食を食べる時間 8区の選手…8:20-9:20

| 朝食オススメ内容①   |   |   | 朝食オススメ内容②  |   |   |
|---|---|---|--|---|---|
| 糖質合計<br>171.6g  |   |   | 糖質合計<br>167.1g   |   |   |
|  |  |  |  |  |  |
| じっくり煮込んだ<br>ミートソース  | 粒あんどら焼き<br>1個   | バナナ1本<br>ルンジャ1-ス1本  | 梅おかか<br>おにぎり   | 赤飯おこわ<br>おむすび   | 7プレミアム<br>カステラ(3切入)   |
| 糖質：79.7g  | 糖質：48.0g  | 糖質：23.0g<br>糖質：20.9g  | 糖質：37.6g   | 糖質：50.4g  | 糖質：79.1g  |

#### ▼その他 ファミリーマートのオススメ商品

|  |  |  |  |  |   |  |  |  |
|--|--|--|--|--|---|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 商品   | おにぎり<br>紅鮭   | 冷し<br>とろろ<br>そば  | さつまいも<br>スティック<br>6本入  | ひとくち<br>こしあん<br>大福   | たまご蒸し<br>ケーキ<br>3個入   | つぶ<br>あんぱん   | 極旨<br>黒豚まん   | りんご<br>ジュース<br>200ml   |
| 糖質(g)  | 34.6   | 58.8   | 75.0   | 71.5   | 61.2  | 56.6   | 40.4   | 22.8   |

#### ▼その他 セブンイレブンのオススメ商品

|   |   |   |   |   |  |   |   |   |
|---|---|---|---|---|--|---|---|---|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 商品  | きつね<br>うどん  | ミート<br>ソース<br>パスタ   | ボンゴレ<br>スパゲッ<br>ティ  | 食パン<br>6枚切<br>(1枚)  | きな粉の<br>くちどけ<br>わらび  | つぶ<br>あんまん  | 小倉羊羹  | 醤油たれ<br>串団子   |
| 糖質(g)   | 87.5  | 79.7  | 77.1  | 31.0  | 45.8   | 45.3  | 37.6  | 30.9  |

### <注意点>

- ・玄米は消化が悪いのでやめておこう
- ・油っぽい具材のおにぎりも避けるのがベター
- ・食べなれたものを選択しよう
- ・このあとのトイレに行けるタイミングも確認しておけると安心



**レース1.2時間前～出走まで**は、  
**お腹に残りにくい エネルギーゼリー・スポドリなどを活用**して、  
エネルギー補給していきましょう！



万全な準備をして、日頃の成果を出し切ってください！応援しています😊

管理栄養士 仲山・上條