



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ナックス ver.

前日の夕食

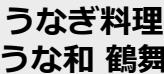
<Point> 脂質や食物繊維などを避け、ごはんを中心に消化のよい食事をとろう！

※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…

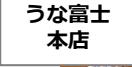
 古渡町店	 焼き九条ネギのもろみチキン膳 + ミニ大葉 おろしうどん 300円	 若鶏のグリル 大葉おろし 950円 ↓ 皮は脂質が多いので 食べない	 ライス (200g弱) ↓ サイズ選択や追加で 量を調整しよう ※ハーフ：100g弱 ※大盛：300g弱	 味噌汁	 オレンジ ジュース
---	--	--	--	--	---

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れるようにしよう

 うなぎ料理 うな和 鶴舞	 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



じっくり煮込んだ
ミートソース

糖質：79.7g



粒あんどう焼き
1個

糖質：48.0g

糖質合計
171.6g

朝食オススメ内容②



バナナ1本
オレンジジュース1本

糖質：23.0g
糖質：20.9g



梅おか
おにぎり

糖質：37.6g



赤飯おこわ
おむすび

糖質：50.4g



7プレミアム
カステラ(3切入)

糖質：79.1g

▼その他 ファミリーマートのオススメ商品

FamilyMart	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	ひとつ 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
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	ひとつ 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

7-ELEVEN	きつね うどん	ミート ソース パスタ	ポンゴレ 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
商品	きつね うどん	ミート ソース パスタ	ポンゴレ 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
- ・油っぽい食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

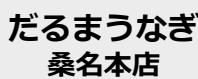
<Point> 脂質や食物繊維などを避け、ごはんを中心に消化のよい食事をとろう！

※ 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れるようにしよう

<p>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</p>  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	糖質合計 171.6g		朝食オススメ内容②	糖質合計 167.1g	
	粒あんどう焼き 1個	バナナ1本 オレンジジュース1本		赤飯おこわ おむすび	
じっくり煮込んだ ミートソース 糖質：79.7g	粒あんどう焼き 糖質：48.0g	バナナ1本 糖質：23.0g オレンジジュース1本 糖質：20.9g	梅おかおにぎり 糖質：37.6g	赤飯おこわ 糖質：50.4g	7プレミアム カステラ(3切入) 糖質：79.1g

▼その他 ファミリーマートのオススメ商品

FamilyMart								
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	ポンゴレス パスタ	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～出走までの間は、
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

前日の夕食

ルートイン四日市 ver.

<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
滝川町1-1



うなぎ丼 2,200円



うな重 3,300円

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

▼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	糖質合計 171.6g		朝食オススメ内容②	糖質合計 167.1g	
	粒あんどう焼き 1個	バナナ1本 オレンジジュース1本		赤飯おこわ おむすび	
じっくり煮込んだ ミートソース 糖質：79.7g	粒あんどう焼き 糖質：48.0g	バナナ1本 糖質：23.0g オレンジジュース1本 糖質：20.9g	梅おかおにぎり 糖質：37.6g	赤飯おこわ 糖質：50.4g	7プレミアム カステラ(3切入) 糖質：79.1g

▼その他 ファミリーマートのオススメ商品

FamilyMart								
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

7-ELEVEN								
商品	きつね うどん	ミート ソース パスタ	ポンゴレス パスタ	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	ちらめん 山椒ごはん	うな重 2,088円	ミニ 温うどん
※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。					

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…

 きつねうどん	 生姜焼き定食 ミニうどんセット 1,000円	 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	 うなぎ
ごはんどき	ごはんどき	ごはんどき	Cafeレストラン ガスト	あおき
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	糖質合計 171.6g		朝食オススメ内容②	糖質合計 167.1g	
	粒あんどう焼き 1個	バナナ1本 オレンジジュース1本		赤飯おこわ おむすび	
じっくり煮込んだ ミートソース 糖質：79.7g	粒あんどう焼き 糖質：48.0g	バナナ1本 糖質：23.0g オレンジジュース1本 糖質：20.9g	梅おかおにぎり 糖質：37.6g	赤飯おこわ 糖質：50.4g	7プレミアム カステラ(3切入) 糖質：79.1g

▼その他 ファミリーマートのオススメ商品

FamilyMart								
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

7-ELEVEN								
商品	きつね うどん	ミート ソース パスタ	ポンゴレス パスタ	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

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	牛鮭定食 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	ちらめん山椒ごはん	うな重 2,088円	ミニ温うどん	<p>揚げ物や、お寿司もありますが、試合前はNG</p>
※店舗だけが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。					

※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…

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	うなぎ
ごはんどき	Cafeレストラン ガスト 人気メニューが復刻！	なか卯	なか卯	あおき
<p>ホテルより徒歩9分 住所：三重県鈴鹿市 南玉垣町7078</p>				

<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	糖質合計 171.6g		朝食オススメ内容②	糖質合計 167.1g	
	粒あんどう焼き 1個	バナナ1本 オレンジジュース1本		赤飯おこわ おむすび	
じっくり煮込んだ ミートソース 糖質：79.7g	粒あんどう焼き 糖質：48.0g	バナナ1本 糖質：23.0g オレンジジュース1本 糖質：20.9g	梅おかおにぎり 糖質：37.6g	赤飯おこわ 糖質：50.4g	7プレミアム カステラ(3切入) 糖質：79.1g

▼その他 ファミリーマートのオススメ商品

FamilyMart								
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

7-ELEVEN								
商品	きつね うどん	ミート ソース パスタ	ポンゴレス パスタ	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

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…

 吉野家 YOSHINOYA	▶▶▶	牛鮭定食 ↓ ご飯の量は調整 コンビニで買ってあとでプラスでもOK	定食のごはん ※おかわり自由 ↓ ※小盛：100g ※並盛：150g ※中盛：200g	 すき家 SUKIYA	▶▶▶	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	 若鶏家 WAKASHACHIYA	▶▶▶	肉うどん or + ミニどて丼 梅とじうどん	足りないときはプラス FamilyMart 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 + ミニ大葉おろしうな丼	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	餃重 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	糖質合計 171.6g		朝食オススメ内容②	糖質合計 167.1g	
	粒あんどう焼き 1個	バナナ1本 オレンジジュース1本		赤飯おこわ おむすび	
じっくり煮込んだ ミートソース 糖質：79.7g	粒あんどう焼き 糖質：48.0g	バナナ1本 糖質：23.0g オレンジジュース1本 糖質：20.9g	梅おかおにぎり 糖質：37.6g	赤飯おこわ 糖質：50.4g	7プレミアム カステラ(3切入) 糖質：79.1g

▼その他 ファミリーマートのオススメ商品

FamilyMart								
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

7-ELEVEN								
商品	きつね うどん	ミート ソース パスタ	ポンゴレス パスタ	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

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





ちらめん
山椒ごはん





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

※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。

▼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
+



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



うな丼(中)
2,500円
↓
ホテルより
徒歩6分
10:00～19:00

ミニ大葉おろしうどん

＜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 8区の選手…8:20-9:20

朝食オススメ内容①	糖質合計 171.6g		朝食オススメ内容②	糖質合計 167.1g	
	粒あんどう焼き 1個	バナナ1本 オレンジジュース1本		赤飯おこわ おむすび	
じっくり煮込んだ ミートソース 糖質：79.7g	粒あんどう焼き 糖質：48.0g	バナナ1本 糖質：23.0g オレンジジュース1本 糖質：20.9g	梅おかおにぎり 糖質：37.6g	赤飯おこわ 糖質：50.4g	7プレミアム カステラ(3切入) 糖質：79.1g

▼その他 ファミリーマートのオススメ商品

FamilyMart								
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

7-ELEVEN								
商品	きつね うどん	ミート ソース パスタ	ポンゴレス パスタ	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