



飲料水はミネラルウォーターを利用しましょう。

牛乳の代わりにヨーグルトやチーズでもOKです。

<試合当日の食事例>

<基本的な食事パターン>



ポイルハム（ビタミンB1を多く含む）を加えてもOKです。



胚芽パンはビタミンB1が多いのでおすすめです。

パンやコーンフレークのかわりにパスタでもOKです。

<アテネのミネラルウォーターとスポーツドリンク>

アテネのミネラルウォーターとスポーツドリンク			
<b>硬水</b> 非常に硬水			<b>《硬度とは？》</b> ・硬度は含まれるカルシウムとマグネシウムの合計量を表わしたものを「硬度」といいます。 WHO（世界保健機関）ではこの数値が 0mg/L以上-60mg/L未満のものを「軟水」、 60mg/L以上-120mg/L未満のものを「中硬水」、 120mg/L以上-180mg/L未満のものを「硬水」、 180mg/L以上のものを「非常に硬水」といいます。 《基準値は任意》 ・F1で洗う場合は、洗剤と一緒に柔軟剤を使用することをおすすめします。 使用しない、熱めのため洗濯物が乾くのに10分ほどかかってしまうそうです。
	英語名 AQUA (アブラ) ギリッシュ語名 ΑΥΡΑ 容量 (mg/L) 180 塩 分 43g ソーダの有無 無 その他 アナネオリンピック公認飲料	英語名 DOL (イオリ) ギリッシュ語名 ΔΟΛΗ 容量 (mg/L) 221 塩 分 27g	
<b>硬水</b> 非常に硬水			英語名 ZAGORI (ザゴリ) ギリッシュ語名 ΖΑΓΟΡΙ 容量 (mg/L) 215 塩 分 25g 無 マグネシウム含有量が多い
	英語名 Korpi (コルピ) ギリッシュ語名 Κορπι 容量 (mg/L) 261 塩 分 22g	英語名 Mitsumi (ミツミ) ギリッシュ語名 Μίτσημα 容量 (mg/L) 240 塩 分 14g 無 マグネシウム含有量が多い	
<b>スポーツドリンク</b>			*ミネラルウォーターは500ml 1本の単位です。 *価格は販売店により変動があります。
	英語名 Luosrade Sport アイントニック飲料 250mlと300mlの容量で エネルギー補給が特徴的 1.79g (500ml) 0.56g (300ml) 0.79g (500ml) 0.29g (300ml)	英語名 Isostar 塩とパウダーが溶ける アイントニック飲料 250ml 0.56g パウダー 1400g 0.79g	