

伊香保国スポ2025 「スポーツ選手の食事のポイント」作成！

伊香保国スポに参加する選手のコンディショニング支援の一環として、スポーツ栄養士の協力をいただき、受入れ宿舎向け冊子「スポーツ選手の食事のポイント」を取りまとめました。

選手がベストパフォーマンスを発揮でき、満足度の高い大会となるよう、引き続き、宿舎をはじめ地域の皆さまとともに準備を進めてまいります。

1 冊子構成

- スポーツ選手を受け入れる際の注意点
- 試合前の食事のポイント
- スポーツ選手の献立のポイント
- 1日の料理の組合せ方やレシピなど

2 作成協力

- 高崎健康福祉大学 木村 典代 教授をはじめとした、県内の公認・認定スポーツ栄養士の皆さま
- 公益社団法人群馬県栄養士会
- 高崎健康福祉大学 健康栄養学科 木村・大家研究室の皆さま



3 その他

- 本冊子は、各宿舎へ配布するほか、大会ホームページにも掲載します。
- 広くスポーツを楽しまれる県民の皆さまにも御活用いただける内容になっています。ぜひご覧ください。

📌 伊香保国スポ2025とは

正式名称：第79回国民スポーツ大会冬季大会スケート競技会(スピード)

大会会期：令和7年1月26日(日)～29日(水) 計4日間

競技会場：伊香保リンク(渋川市伊香保町伊香保587-1)

大会HP：<https://okayamaikaho2025.jp/>