

ランナー向け料理指南



ランナー向けの食事を
 作る中村友梨香さん
 (左端)と朝原恵治さん
 (右端)＝神戸市中央区
 東川崎町1

講師に中村さん 朝原さん助言

神戸マラソン(神戸新 北区出陣)、「アネネ、
 神社を応援」を盛り上 北五輪カター女子代表
 写真シリーズイベント」の講師(朝原さん)の
 として大阪ガスが主催。 武庫川女子大出身も受
 回五輪カター女子代表 講演でアドバイスした。
 リレー銅メダリストの朝 中村さんは競技時代を
 原恵治さん(44)＝神戸市 振り返り、試合直前前
 神戸で教室 20人が受講

や前日、合宿時の食事例
 を挙げて「前日は消化に良
 い物を。カロリーのバ
 ーは禁物」と話した。当
 日、試合直前には乾
 き、4時間前には炭水化物
 なぎを取っていたとい
 う。
 中村さんのお勧めメニ
 ューとして、マヨネーズ
 ボカドのおぼろぎ任平
 ヲ舞マヨネーズマヨ
 くまのたろろ野菜の豆
 乳あじなスープなど
 を食で調理。低脂質、
 高タンパク質を摂取
 野菜でボリューム増
 かがポイントという。
 マラソン練習者の
 竹内健二さん(42)＝神戸
 市東灘区は「レース
 直前からの食事調整を
 教えてもらって、参考に
 になった」と話した。

ランナー向けの食事を五輪経験者が教える料理教室「アネネ
 ー下食・RO(ドゥー)」が3日、神戸市中央区東川崎町1
 の大阪ガスツッキングスクール神戸で開かれた。北京五輪女子
 マラソン代表の中村友梨香さん(30)＝西宮市出身が講師を務
 め、受講者20人が共に調理、試食した。
 (藤村有希子)

