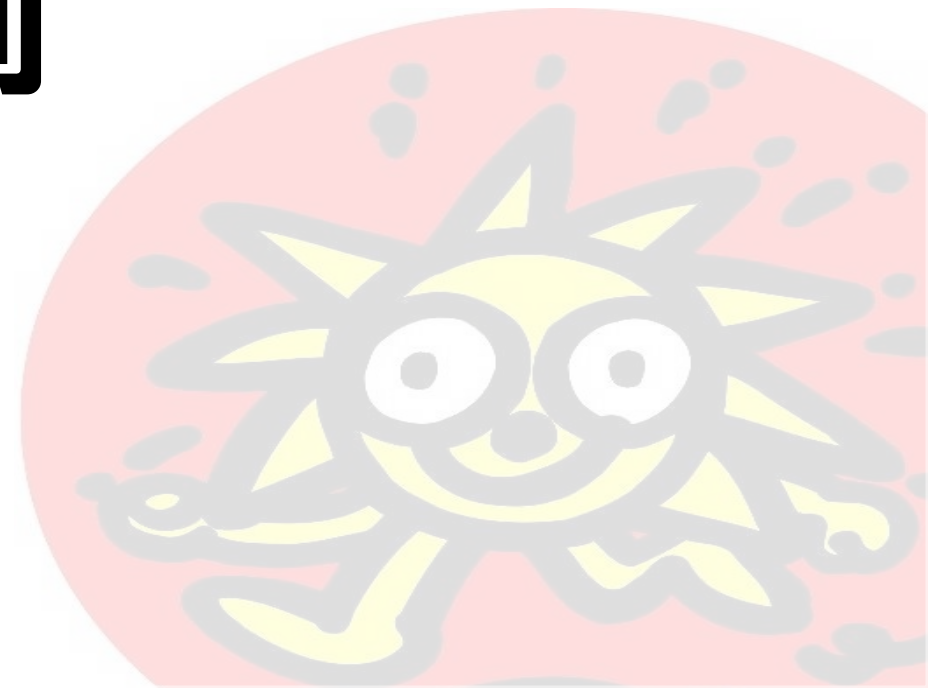


**【NRアカデミー2021】
2021年3月27日 予定内容**

ラン食の勝利

アスリートフードマイスター
専門調理師・調理技能士
東隆彦



【ラン食で大切な5つの大きな柱】

- ① 貧血対策
- ② トレーニング後の食事
- ③ 大会前の食事
- ④ 体重管理と食事
- ⑤ 抗酸化食材(活性酸素除去)



【流れ】

- ① ラン食とは？
- ② 脂肪として蓄積（血糖値スパイク）
- ③ 活性酸素・貧血
- ④ 勝負めし

