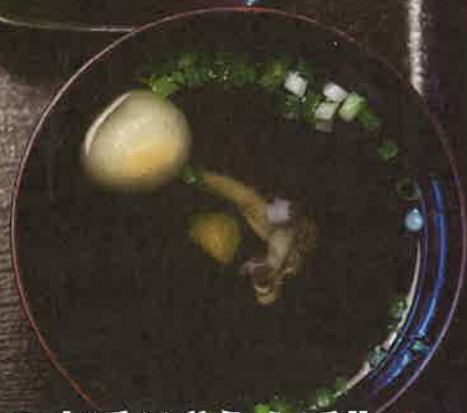




ラウンド前夜の定番は“うな重”

夜練の前に パワーチャージ!

「うな重は◎ですが
寝る3時間前までに
食べてください」

管理栄養士 中島 遥さん

トータルゴルフフィットネス所属。
幅広いゴルファーの食事を、トレ
ーニングと併せてトータルでサポ
ートしている



「ゴルフの前日、糖質をチャージできるうな重を食べるのはいい習慣だと思いますが、質の良い睡眠を得るために就寝の3時間前には食べたいですね。その点、お二人のように夜練前に済ませるのは理想的。また、当日朝に消化のいいご飯とフルーツの組み合わせも理想的です」

前夜はしっかり
当日朝は軽めに

試合の前夜は練習前に「うな重」を食べることが多い。ぜいたくデイナーで気合いを入れ、精をつける意味もあるが、行きつけの「一進」さんは「サムズアップ東京」の隣にあり、移動の手間がなく効率的に練習に打ち込める利点が大きいそう。
前夜にしっかり食べるぶん、ブレー当日の朝食はシンプル。
栗原さんは「おにぎり2個」、中村さんは「おにぎり1個にバナナ1本、「エベレスト」というサプリメント」がいつものルーティンとのこと。2人ともコースのレストランは使わず、移

動中の車内で済ませている。
中村さんはこのサプリメントを飲むようになって、足がつかなくなったり、途中で気持ち切れてしまうこともなくなってきたという。寒さに対抗するため、実は冬のほうが体力を消費しがち。糖質をしっかりと取り、体力と集中力をキープさせることが大切だ。



うなぎ ふぐ「一進」
神奈川県相模原市南区麻溝台1-2-5
Tel.042-748-7117

101ページに
続く