



HIROSHIMA  
WANGAN  
TRAILRUN

# エイドメニューのご紹介

日本スポーツ協会 公認スポーツ栄養士 馬明真梨子もイチ推し!

(まみょうまりこ)

今大会のエイドメニューは前回大会で好評だったメニューをベースに構成されています。各エイドステーションまでの走行距離や道のり、通過予定時間、そしてランナーのご要望を踏まえ、必要な栄養補給が出来るだけでなく各エイドステーションを楽しんで頂けるよう、地元グルメもご用意しています。ぜひ全制覇して食でも広島を味わってください!



【略歴】

◎スポーツ栄養サポート実績

- ・尾道高校ラグビー部チームサポート
- ・広島県アーチェリー協会ジュニア選手食育サポート
- ・広島駅弁当株式会社アスサポ弁当監修
- ・大学、実業団アスリート寮食献立作成
- ・小学生からトップ選手のスポーツ栄養セミナー講師  
etc

◎資格

- ・日本スポーツ協会公認スポーツ栄養士
- ・管理栄養士
- ・NSCA 認定パーソナルトレーナー  
etc

<b>A1</b> 11km 上温品北運動広場	水 スポーツドリンク コーラ	バナナ 塩分タブレット	<b>A7</b> 75km 柳瀬キャンプ場	水 スポーツドリンク コーラ 麦茶	ちりめんおにぎり うどん フルーツゼリー チョコ 塩分タブレット
<b>A2</b> 21km 緑化センター	水 スポーツドリンク コーラ ジンジャエール	ミニあんぱん ミニチョコパン バナナ フルーツゼリー スナック類	<b>A8</b> 83km 権現山頂広場	水 スポーツドリンク コーラ 麦茶 炭酸水	もぶりすし(混ぜご飯) ますやみそ 味噌汁 バナナ フルーツゼリー スナック類 塩タブレット
<b>A3</b> 29km 上深川	水 スポーツドリンク コーラ オレンジジュース	広島菜むすび もみじ饅頭 バナナ チョコ ミニドーナツ 塩分タブレット	<b>A9</b> 90km 鹿ヶ谷ふれあい広場	水 スポーツドリンク コーラ 麦茶	塩むすび お茶漬けの素 さつまいものレモン煮 バナナ フルーツゼリー おしるこ スナック類 塩分タブレット
<b>WA</b> 39km 白木山	水 スポーツドリンク コーラ レモネード	ANDO_(飲めるようかん) 塩分タブレット	<b>A10</b> 99km 竜王公園	水 スポーツドリンク コーラ 麦茶	江波巻風おにぎり バナナ フルーツポンチ 塩分タブレット
<b>A4</b> 47km スポーツランド TAMADA	水 スポーツドリンク コーラ	稲荷すし レモンはちみつ漬け 塩分タブレット	<b>FINISH</b> 109km ひろしまゲートパーク	水 スポーツドリンク コーラ・麦茶 炭酸水	
<b>A5</b> 57km 中倉峠	水 スポーツドリンク コーラ 麦茶	ランチパック 魚肉ソーセージ バナナ チョコ ミニドーナツ 塩分タブレット			
<b>A6</b> 63km 南原研修場	水 スポーツドリンク コーラ 麦茶 オレンジジュース	塩むすび ますやみそ 味噌汁 バナナ フルーツゼリー チョコ 塩分タブレット			

※2024.2.1現在の予定メニューです。