



吉本 栄養士

陸上競技 田中希実 選手

豊田自動織機TC

【田中選手の戦績】

2021年度の成績

7月	ホクレンディスタンスチャレンジ網走大会	3000m 日本新記録
8月	東京2020夏季オリンピック	5000m 自己ベスト
8月	東京2020夏季オリンピック	1500m 日本新記録 8位入賞
8月	ミドルディスタンスサーキット大阪	1000m 日本新記録



2021年3月より、サポートを開始。



【SUPPLEMENT】

・inゼリーマルチビタミンカロリーゼロ
(練習後の補食、普段の補食)

・inゼリーローヤルゼリーゴールド
(試合前)

・inバー (ウェファーバニラ、バイクドチョコ)
(練習後の補食、普段の補食)



【NUTRITION】

《ベストパフォーマンスで試合に臨むために日頃から栄養補給を徹底》

「世界で戦う」中長距離選手を目指し、800m、1500m、3000m、5000mといった様々な種目に出場してスピードの強化計画を策定しています。食事の面では、日頃の練習から栄養補助食品など使用して素早いリカバリーを行うことなど、栄養管理を徹底しています。また、好き嫌いがなく現地の料理を食べられることも強さの1つ。ご当地グルメを楽しみながら、試合前後、合宿の環境やコンディションに合わせて食事のとり方を調整しています。