

試合時の食事のポイント！

試合前はコンディション調整！試合当日は試合までにエネルギーを満タンにしておくことが重要です。試合開始時間を中心に食事の計画を立てましょう。

●試合前(調整期)の食事

運動量が低下する調整期には、体重や体脂肪量が増えすぎないように、脂質の量に注意しながら食事量を調整しましょう。

前日は、より消化の良い食事を心がけ、トンカツなどの揚げ物、刺身などの生もの、いもや根菜類といった食物繊維の多いものは避けたほうが無難です。

特に遠征時は、ふだん食べ慣れていないものには、手を出さないようにしましょう。

●試合当日の食事

- 試合の3～4時間前までに、なるべく食事を終えるようにします。エネルギーになるごはんなどの主食をしっかりとり、おかずは少なめで消化の良いものを心がけます。
- 1日に複数回の試合がある場合は、すばやくエネルギーを回復させるために、試合の間 1時間あたり体重1kgにつき1～1.2gの糖質を補給することが理想です。おにぎりやサンドイッチ、カステラやエネルギーゼリー、果汁100%飲料などを用意しておきましょう。



●試合当日のタイムスケジュール

8 00	朝食 ごはん、目玉焼き、納豆、 温野菜サラダ、味噌汁、 ヨーグルト、バナナ
10 45	補食① おにぎり1～2個または エネルギーゼリーなど
12 00	試合 予選
12 45	昼食 おにぎり2～3個、たまごやき、 枝豆、100%オレンジジュース
15 45	補食② カステラ1～2切れまたは エネルギーゼリーなど
17 00	試合 準決勝
17 45	補食③ おにぎりまたは100%ジュース +飲むヨーグルト
19 30	夕食 ごはん、豚の生姜焼き、 マグロの山かけ、酢の物、 サラダ、味噌汁、キウイ
21 00	就寝前 ホットミルク

エネルギーになる主食を
しっかりととりましょう！

補食中の糖質の目安
エネルギーゼリー:約45g
アンパン1個:約42g
おにぎり1個:約40g
カステラ1切れ:約25g
バナナ 1本:約23g
オレンジジュース:約22g

※レースまでの時間と
おなかの調子に合わせて
組み合わせる

レース後はなるべく早い
タイミングで一度栄養を
補給し、その後でしっかりと
夕食を食べましょう。
よい記録が出た時ほど
気を抜かないで！

* 補食①②に関しては体格や体調に合わせ
必要な場合に取るようにしましょう