

<試合前日の食事>

消化の良いものを食べて睡眠をしっかりとする

★糖質（炭水化物）主体

★寝る約3~4時間前には夕食を済ませる

「バランスよく」を考えるより、動くための糖質（炭水化物）をしっかり食べることを意識する！

夕食メニュー例

- ・五目ちらし寿司
- ・ミニ冷やしうどん
- ・味噌汁（豆腐・わかめ・卵）
- ・野菜炒め
- ・さつまいもとりんごの甘煮

<試合当日の食事>

★試合前の食事は胃内消化が完了し、空腹感が起こらないように約3~4時間前に摂る
500~1000Kcal 程度

★糖質（炭水化物）主体

長時間のスポーツの場合、脂質もある程度摂る

（↑糖質だとすぐにエネルギー不足になってしまうので、脂質のエネルギーも利用する）

★消化の良いもの（生の食品は避け、加熱調理したものが好ましい）

腸内発酵や腸内膨満を起こす食品は避ける *3~4時間前ならOK!

- ・腸内発酵（キムチ、漬物、チーズ、ヨーグルト、納豆、酢）
- ・腸内膨満（炭酸飲料、イモ類、豆類、乳製品） *早食いも×
→食物繊維

長時間を要し、エネルギー消費の大きいスポーツに特に気をつけてほしい4カ条

- ① 試合中のエネルギー補給
- ② 水分の補給
- ③ 発汗による食塩の補充
- ④ 疲労回復のためにビタミン補給

★水分は競技の 60～90 分前に 250～500ml の飲用（ペットボトル半分～1 本）

*** 主食カロリーの目安 ***

- ・コンビニのおにぎり米 100g (160Kcal) + 具材 = 200Kcal 前後
- ・ご飯 1 杯 150g = 240Kcal
- ・食パン 1 枚 = 160Kcal

◆朝食◆

ご飯・果物を多めに摂って、メインのおかずをいつもより少なめに摂る

→エネルギー補給に重点を置く

- ・ご飯 1.5 倍、主菜 2/3
- ・副菜
- ・味噌汁→汁物は水分補給にもなる！具を入れることでビタミン・ミネラル補給にも！
- ・果物（多めに）か 100%オレンジジュース→ビタミン C *疲労回復
- ・牛乳かヨーグルト

◆試合 1～2 時間前◆

特に消化の良いもの

*たくさん食べると消化に時間がかかるので注意！！

果物・おむすび・バナナ→握りこぶし半分くらい、ゼリーなど

◆試合 30～1 時間前◆

スポーツドリンク、飴、サプリメント（αブレイン）などお腹に溜まらない糖分

◆試合後◆

運動後 20 分以内（成長ホルモンが運動後に分泌されるため）

プロテインミルク、おにぎり、サプリメント（αアミノ）

朝食メニュー例

* 和食 *

- ・ ご飯（梅干し）
- ・ 具だくさん味噌汁
- ・ 鮭の塩焼き（付け合わせ：ブロッコリーと人参のソテー）
- ・ ほうれん草のゴマ和え
- ・ オレンジ（または100%ジュース）
- ・ ヨーグルト

* 洋食 *

- ・ 食パン
- ・ コンソメスープ（野菜たくさん）
- ・ ス克蘭ブルエッグ（付け合わせ：トマトとブロッコリー）
- ・ オレンジ（または100%ジュース）
- ・ ヨーグルト

株式会社サンリ 管理栄養士 辻 茜