

試合当日の栄養摂取・補給について

試合前日から、緊張や興奮による消化・吸収の抑制や食欲不振などにより、いつもの食事ができない・食べられない選手も多いのではないのでしょうか？

ここでは、試合当日・試合中の食事による不安材料をどのように解消したらよいか、食事の摂り方・補給について考えてみましょう。

試合当日・試合中の食事のポイント

試合当日は、試合開始時刻・試合時間・試合間隔などを考慮しなくていけない項目が増えます。そのため、試合で最大限の実力を発揮するために、練習試合などを通して選手自身が自分の状況を把握した「試合当日食生活ルール」を作っておくことをお勧めします。

- ✔️ 何時間前までに食事を終えたいの？
→ 試合開始2時間30分～3時間前までに食べ終える！
- ✔️ 食べる量は？
→ 試合が終わったときに、ちょっとお腹がすいてきたな！（小腹がすいたな！）と感じるくらい。
- ✔️ どのような物を食べたいの？ バランスは？
→ 高糖質・低脂肪・タンパク質はいつもの食事。

< 試合当日の食事のポイント >

- ★ エネルギー源の主食(糖質)をしっかり食べる
- ★ 油は控える
- ★ ビタミンを十分にとる
- ★ 食の「安全性」を最優先にする(生ものは避ける)
- ★ 食物繊維が多く含まれている食材は控える
- ★ 試合時刻に照準をあわせる

試合開始3時間前くらいまでに
食事がとれるのが理想的！

試合開始時刻が早いなどで食事時間の調整が
難しいときは、必要に応じて補食をとり入れる！

< 試合と時間帯別の補食例 >

試合 3 時間前 試合 2 時間前 試合 1 時間～30 分前

糖質(主食)中心に
脂質が少ない
食事

糖質(主食)中心
軽食

補食
果物、ゼリータイプやドリンクタイプの
栄養補助食品、果物100%ジュース

試合 30 分前

試合

試合後

水

試合時間が長い場合
水分と糖質を補給

グリコーゲン回復のため
に、なるべく早く
補食か食事をとる

※ハーフタイム:水分補給とエネルギー補給を忘れずに！

【軽食】

ガス欠防止とグリコーゲン補充のための糖質補給を目的に、消化のよい料理や食品で構成する食事。

例)



【補食】

試合までに補給をしておきたいエネルギー、糖質、タンパク質、ビタミン、ミネラルをとること。

例)



※普段の練習時から、緊張していても美味しく食べることができるものを準備しておきましょう！

試合で、決められた日・時刻に、最高のパフォーマンスを発揮できるかは、どれだけ良い練習ができていたか？その一つに毎日の食事の摂り方が大きく影響してきます。試合当日だけ食事に気を付けるのではなく、毎日の練習と同様にアスリートの「基本的な食事の形」を実践しましょう。

【アスリートの「基本的な食事の形」】



(財)日本体育協会 スポーツ食育プロジェクト

参考文献:理論と実践 スポーツ栄養学
鈴木志保子著 日本文芸社 2018 年
鶴田町役場 福祉介護課障がい支援係
公認スポーツ栄養士 太田 茂子