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、いつも通りの食事ができない・食べられない選手も多いのではないでしょうか?

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らいいの?
- → 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らいいの?バランスは?
- → 高糖質・低脂肪・タンパク質はいつも通りの食事。

----- <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

<u>補 食</u> 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

試合後

試合時間が長い場合 水分と糖質を補給

試合

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

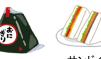
※ハーフタイム:水分補給とエネルギー補給を忘れずに!

【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)

水







おにぎり サンドイッチ (ジャム、ハムやチーズ)

スパゲティ (具があまり入ってないもの)

【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。







ン ヨーグルト YOGURT

カステラ

果汁 100% ジュース ジュース

ポタージュスープ

※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