

# スポーツと食事～実践編②～

(「ジュニアのためのスポーツ食事学」柴田麗・著 株式会社学研プラス より)

## ☆試合前に備えた栄養戦略

試合で勝つために必要なことは「毎日の練習・食事・睡眠」です。この毎日の積み重ねを最大限に発揮するために、助けになるのが試合前の食事です。試合に向けて食事準備していきます。

### \* 試合に備えた食べ方のポイント \*

1. 主食、果物を多めにする
2. おかず、野菜、乳製品は控えめにする

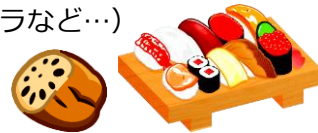
＝ 「高炭水化物（高糖質）・高ビタミン」  
の食事！

◎炭水化物（糖質）の役割はエネルギー源。これをカラダの中にできるだけためておきます。

◎ビタミンCは試合前のストレスやウイルスからカラダを守ってくれます。試合前は緊張やプレッシャーなどから気が付かないうちにストレスがたまり、免疫力が下がりやすくなるため、主食とともに果物を多めにとるようにしましょう。

### 〈試合前に避けたいおかず〉

- ・揚げ物（トンカツ、からあげ、天ぷらなど…）
- ・こってりソースのもの（ハンバーグ、カルボナーラなど…）
- ・根菜もの（ごぼう、れんこんなど…）
- ・生もの（刺身、お寿司など…）



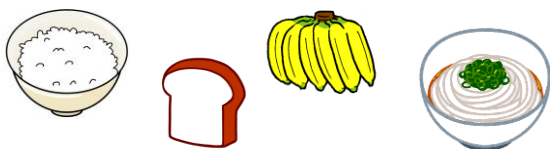
揚げ物などこってりしたものは脂質が多く、消化に時間がかかり、胃腸に負担がかかるので避けます。食物繊維が多い根菜類も消化に時間がかかり、お腹が張ったり便のリズムが整わなかったりするので避けましょう。生ものや食べ慣れないものは試合前や当日の緊張感から消化吸収がスムーズに行われないことがあるので避けましょう。

### 脂質はひかえめに、食べ慣れた物を食べよう！

おかずは「煮る、焼く、蒸す」などシンプルな調理方法がおすすめ！

### \* 炭水化物を多く含む食品 \*

ご飯 食パン あんぱん バナナ  
うどん スパゲティー もち



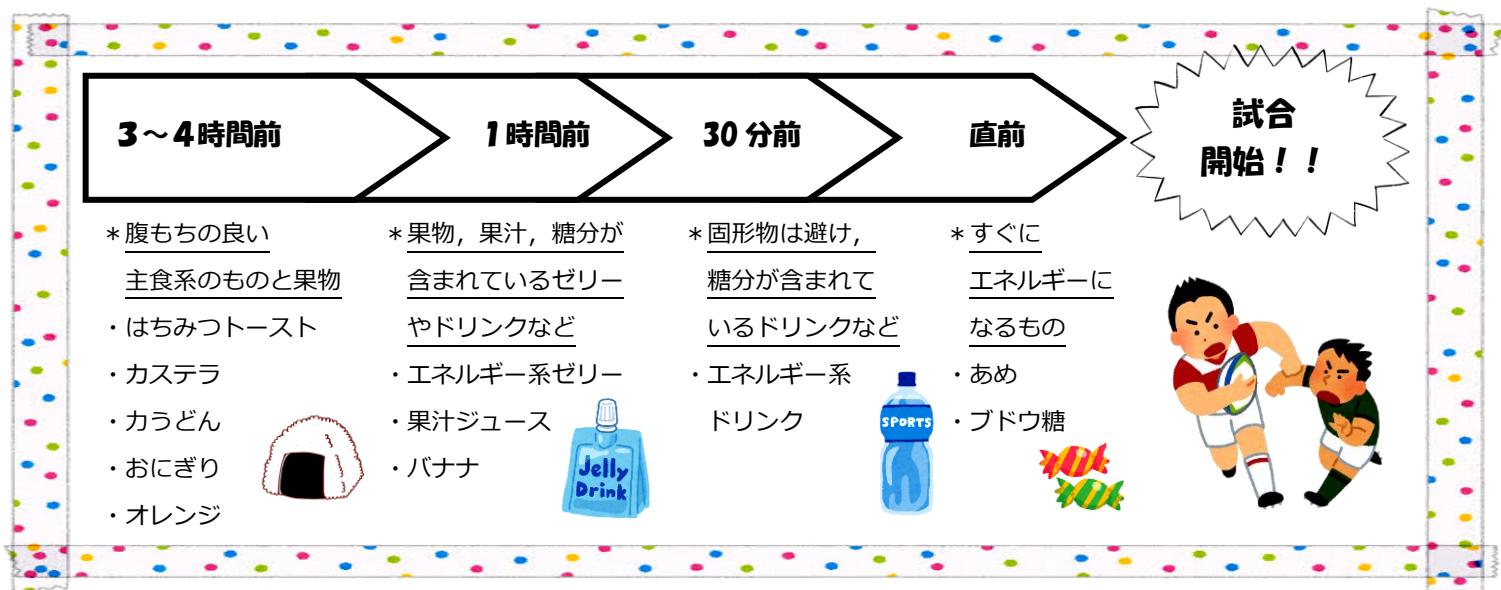
### \* ビタミンCを多く含む食品 \*

オレンジ グレープフルーツ  
キウイフルーツ いちご  
ブロッコリー トマト じゃがいも



## ☆試合当日の栄養戦略

試合前に必要な栄養素は何と言っても炭水化物（糖質）です。下の図を参考に栄養戦略をたててみましょう。



## ☆「いつもと違う」体調に合わせた食べ方

試合前は、緊張していたり、環境が変わったりして消化吸収能力はいつもより低下しています。食欲が落ちていることもあるでしょう。消化吸収を助けるためにも、よくかんで食べるように心がけましょう。それでも食欲がなく、朝ごはんが思うように食べられない場合は、あせらず、少しずつで良いので脂質の少ない菓子パンや果物、エネルギー系のゼリーを口にするようにしましょう。

## ☆試合後は 30 分以内が勝負！

試合後は心もカラダもクタクタな状態です。勝っても負けてもこの状態を回復させることが先決です。

◎試合後 30 分以内を目安に栄養補給…炭水化物（糖質）とたんぱく質を組み合わせよう！

**オススメ！**

- ・100%果汁ジュース+サンドイッチ
- ・バナナ+飲むヨーグルト
- ・牛乳+あんぱん
- ・鮭や肉系が入ったおにぎり

→エネルギーと疲労を速やかに回復！



胃腸に負担がかからないように、脂質の多いものは避けましょう。

## ☆夕食は好きなもので「栄養フルコース型」の食事を！

1日を振り返ると、試合のためにエネルギー補給がメインの炭水化物（糖質）中心の食事になっています。カラダを修復するためのたんぱく質や、失ったビタミン、ミネラルが不足しないようにすることも次の日に疲労を残さないポイント。あとは、早めに就寝して睡眠時間を確保しましょう。