



試合に勝つための食事

9月になり、過ごしやすい季節になってきました。スポーツの秋と言われるように、運動をする機会が増え、スポーツの試合も多く実施される時期だと思えます。試合で練習の成果を十分に発揮し、勝つために、何を食えばよいのでしょうか。「試合に勝つ！」ために「かつ丼」を食べるのがよいのかどうか、試合に勝つための食事についてポイントをお伝えします！

試合の前日から当日の食事での共通のポイントです



◆試合に必要な栄養は？

どんなスポーツであっても、運動するためにはエネルギーが必要になります。エネルギーが不足すると、すぐに疲れる、後半でばててしまう、集中力がないといったことにつながります。試合時にこのようなことが起きないように、エネルギー切れにならないために、**エネルギー源となる糖質をしっかり補給**しましょう！！

* 糖質をしっかり補給する食べ方 *

① 主食を多めに食べる
(おかずは少なめでOK)

- おにぎりにして食べやすくする
- 炊き込みご飯等、味付きにする
- ごはんのお供を用意する

② 主食のW使いをする

- 麺類+ごはん
- パスタ+パン
- 汁物にめん類やお餅をプラス

③ 果物を多めに食べる

- 甘い果物は糖質が多め
- 100%ジュースでもOK

◆試合への緊張で、栄養素の吸収がいつもと変わる

人間はリラックスし副交感神経が優位になっていると、消化吸収がスムーズに行われます。緊張すると、交感神経が優位になり、食べ物を消化・吸収する力が弱くなり、時間がかかります。試合前は普段と違い、個人差はありますが緊張の度合いが高くなりやすいので、**消化吸収の良いものを選ぶ**ようにしましょう。

* 脂質の多いものは食べすぎに注意 *

揚げ物 (天ぷら、フライ、から揚げ等) ルーを使う料理 (カレー、グラタン等) ドレッシングのかけすぎ 脂質の多い食材 (霜降り肉、うなぎ等)

◆試合までの時間を逆算する



試合開始時に胃に食べ物が入った状態だと、腹痛や不快感などにつながる可能性があります。**試合開始 3 時間前までには食事を終えておく**よう食事時間を計画しましょう。朝食の時間が早朝になりすぎる場合や、試合まで 2 時間を切っている場合は、消化のよいエネルギー源を選んでとりましょう。

消化に時間がかからず
エネルギーになりやすいもの

果物 果汁 100%ジュース
エネルギーゼリー スポーツドリンク