『 試合期の食事 』

試合期はトレーニングの成果を 100%発揮できるように食事の調整が必要です。練習時や練習試合の時から試合期の食事の練習をした上で本番に臨むことが大切です。

＜試合３日前～前日＞

試合前のポイントは、トレーニングで傷ついた筋肉を修復し、消耗したエネルギーを通常レベルまたはそれ以上に回復させた状態にしておくことが大切です。基本は主食・主菜・副菜・果物・乳製品が揃ったバランス食です。

試合３日前から炭水化物(主食や果物)を多めに、消化・吸収への影響を配慮し、消化器症状を予防する料理・食事を心がけましょう。

～気をつけたいポイント～
- 揚げ物などの脂っこい料理を控える
- 刺激の強い香辛料を控える
- 刺身など生ものを控える
- 食物繊維が多いもの(ごぼうやさつま芋等)を控える
- 普段食べなれたものを食べる
- よく噛んで食べる

＜試合当日＞

試合当日はアップも含めて 3～4 時間前までに定食形式の食事をすませましょう。当日も主食を中心に炭水化物をしっかりととり、主菜や副菜はいつも通り食べます。水分もこまめにとりましょう。その後は、試合時間から逆算し、必要に応じて補食をとります。

試合２時間前までの補食例

おにぎり、パン、果物、カステラ、ゼリーなど

試合 30 分～1 時間前までの補食例

バナナ、ゼリー、スポーツドリンクなど

＜試合間＞

１日に何試合もあり、通常の食事がとれない場合は試合の間で補食をとりましょう。次の試合までどのくらい時間があるかによって、消化時間を考慮し、補食の内容を決めます。水分もしっかりと補給しておきます。

＜試合後＞

試合後はリカバリーのために、水分補給と主食・主菜・副菜がそろった食事をとりましょう。内臓も疲れているため、消化の良い料理・食品を選びましょう。

試合後すぐに食べることが難しい場合は補食を摂取し、帰宅してからの食事は補食分を減らして食べましょう。

試合後におすすめの補食例

おにぎり、肉まん、オレンジジュース
ヨーグルト、牛乳など

【参考文献】
・鈴木志保子：理論と実践 スポーツ栄養学. 日本文芸社,2021
・石川三知：プロが教えるジュニア選手の「勝負食」.メイツ出版,2021

文　責：秋田県スポーツ科学センター
スポーツ栄養指導委員会