

栄養ノート

ZAVAS
ザバス

SUBJECT: 試合の日の食事

NUTRITION NOTE 2月号



“コレを食べれば必ず勝てる”なんて食品は無く、試合に向けては毎日のバランス良い食事の積み重ねが大切。さらに、本番で力を発揮するための直前の食事ポイントをマスターし、勝利に近づこう!

● 試合前日の食事ポイント

* たくさん食べて欲しいもの

栄養フルコース型の「①主食」と「④果物」

- 主食 … ごはん、パン、うどん、そば、パスタ、お餅 など

エネルギー源の炭水化物(糖質)を体にたくさん貯めるため

- 果物 … みかん、いちご、キウイ、果汁100%オレンジジュース など

試合に向けての緊張感やストレスが高まるなか、体調を整えるビタミンCをたくさん摂るため



* 控えた方がいいもの

- 脂質が多く消化に時間のかかるもの
… 天ぷらやカツなどの揚げ物、こってりソースの料理、生クリーム・バター・マヨネーズをたっぷり使った料理 など
- 生もの … 刺身 など
- 食物繊維の多い根菜類 … ごぼうやサツマイモ など
- 普段食べ慣れていないもの



● 試合当日の食事ポイント

試合前

- 前日と同様に、主食と果物中心の「高炭水化物(糖質)食」でエネルギーを貯める
- 試合開始の3~4時間前に食事を終わらす
- 補食は、試合開始時間から逆算して食べるものを選ぶ

▶ “エネルギーは満タン・胃の中は空っぽ”の状態ですべてに挑もう!

《 試合開始までの時間と食べ物の関係 》



試合中

水分補給

- のどが乾く前に、こまめに、少しずつ飲む
- 汗で失われた水分とミネラル、スタミナを維持するための糖質も同時に摂れるスポーツドリンクがおススメ!

栄養補給

- 試合中やハーフタイムなどでエネルギー補給を行う場合は、速やかに吸収され、摂取しやすいサプリメントを有効活用(エネルギードリンク、エネルギーゼリーバー、タブレットなど)

試合後

- 試合が終わった後は、早いタイミング(30分以内)の栄養補給が重要になる
すばやく疲労を回復させるため

- 試合で使いきったエネルギー源(糖質)と筋肉の材料となるたんぱく質を摂る

例A: 果汁100%オレンジジュース + ハムやチーズのサンドイッチ

例B: バナナ + 牛乳

例C: おにぎり + プロテイン

- 夕食は栄養フルコース型の食事を摂り、早めに寝て疲れた体を休める

もっと詳しく知りたい方は、ザバスホームページの『ザバス栄養講座』をご覧ください!
さらにJATIのトレーニングコーチが教えてくれる『トレーニング講座』もおススメ!

savas.jp

