

アスリートのための 「食と栄養」 FACT SHEET

試合に合わせた食事計画

日頃のトレーニングの総仕上げである試合前の食事は、体を動かすためのエネルギー源である、筋肉と肝臓のグリコーゲン貯蔵量を高めることを第一に考えます。また、試合の前後は、遠征に伴う環境の変化や緊張、不安、疲労から、胃腸の機能が低下しやすいため、消化に時間のかかる揚げ物や調理油・生クリームをたっぷり使った料理は控えめにすることも忘れないようにしましょう。

試合スケジュールに合わせた栄養補給のポイント



水分は試合前日から意識して摂るようにしましょう

グリコーゲンを貯め込む

試合前日



競技種目に関わらず、糖質を積極的に摂ろう！

糖質摂取
の目安量

90分未満の試合：体重1kgあたり7~12gを摂取
90分より長い試合：体重1kgあたり10~12gを摂取
(グリコーゲンローディングの実施時や、持続的、間欠的な運動を含む)



試合当日



試合時間に合わせて糖質の量を調整する

糖質摂取
の目安量

試合前 体重1kgあたり1~4gを摂取



固形食は試合開始4時間前までにすませる
3時間前からはゼリー飲料やスポーツ飲料を用いる

試合中



試合時間が長い(60~150分)場合は
1時間あたり30~60gを摂取

試合途中に
糖質補給！



試合後



糖質摂取
の目安量

試合直後(次の試合までのリカバリー時間が8時間未満の場合)



体重1kgあたり1.0~1.2gを試合終了時から1時間
ごとに4時間摂取する
その後は一般的に必要な量を補給する

すばやく
リカバリー！



試合終了後



消費したエネルギーを補給する
筋グリコーゲン回復のための糖質、筋肉の修復に必要なたんぱく質、をなるべく早く摂取する

試合後すぐに食事がとれない時は、ゼリー飲料やプロテインパウダーなどで補給し、帰宅後すぐにバランスのとれた食事をする

Burke LM, et al.: Carbohydrate for training and competition . J Sport Sci, 29(Suppl 1): S17-27, 2011を参考に作成

おすすめメニューを裏面に掲載しています

本内容の一部または全部を無断で転載・複製等することは、法律で認められた場合を除き、権利侵害となるため、著作権者の許可が必要です。

アスリートのための 「食と栄養」FACT SHEET

糖質を多く含む食品

一般的な食品に含まれる糖質の目安量をまとめました。日頃から胃腸の弱い人は、糖質の多い食品の中で脂質や食物繊維の少ないものを選ぶことをお勧めします。

食品名	目安量	糖質 ※1(g)	脂質(g)	食物繊維(g)
ごはん	1膳(150g)	57	0.5	2.3
麦ごはん	1膳(150g)	53	0.5	3.1
うどん(ゆで)	1人前(200g)	43	0.8	1.6
そば(ゆで)	1人前(200g)	54	2.0	4.0
パスタ(ゆで)	1人前(240g)	75	2.2	7.2
もち	1個(50g)	25	0.3	0.3

食品名	目安量	糖質 ※1(g)	脂質(g)	食物繊維(g)
食パン	6枚切り1枚(60g)	29	2.5	1.4
カステラ	1切れ(50g)	33	2.3	0.3
ホットケーキ	1枚(100g)	47	5.4	1.1
バナナ	1本(100g)	19	0.2	1.1
ゼリー飲料	1個(180g)※2	45	0.0	0.36
スポーツ飲料	1本(500ml)※3	29	0.0	—

文部科学省「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」同 追補2016年「同 追補2017年」同 追補2018年「2019年における日本食品標準成分表2015年版のデータ更新」準拠 ※1 糖質は利用可能な炭水化物の数値として※2 Inゼリー エネルギーター 森永製菓 ※3 ポカリスエット 大塚製薬 糖質は糖類として測定

試合前日におすすめ パワーメニュー

筋グリコーゲンの素となる糖質(主食)や、脂身の少ないたんぱく質(カッコ内を参照)がしっかり補えるメニューがお勧めです。

生姜焼き(豚もも肉、鶏むね肉)

ガーリックソテー

(豚もも肉、鶏むね肉、牛ヒレ肉)

しゃぶしゃぶ(豚もも肉と鍋の素使用)

ゆで豚のねぎソース(もも肉)

蒸し鶏のねぎソース(鶏むね肉)

レバニラ炒め

カレー(牛・豚のもも肉、鶏むね・もも肉)

焼き魚

親子丼(むね肉・もも肉)

牛丼(もも薄切り肉)

スパゲティ(あさり、シーフード)



NG

揚げ物や生クリームをたっぷり使った料理、また、お腹にガスが溜まりやすい豆・豆製品、ごぼうや玉ねぎなどの野菜は控え目にしましょう。また、加熱していない刺身などの生ものも控えた方が無難です。

試合後におすすめ 消化に良いメニュー

試合後、食欲が低下している場合は、調理油を控え、食材をやわらかく煮込んだ汁物、鍋、さっぱりとした酢飯など胃にやさしいメニューを選びましょう。

豚汁

あさりの味噌汁

ミネストローネ

ロールキャベツ

ポトフ

シチュー

鶏の水炊き(むね肉、もも肉)

豆乳鍋

魚のホイル焼き

煮込みうどん(鶏ささ身、卵、ねぎ)

五目寿司(卵、エビ、野菜など)



食欲が低下していない場合は、バランスのとれた食事の基本である、**主食+主菜+副菜+果物+牛乳・乳製品の揃ったメニュー**でリカバリーに努めましょう。