

# 試合時の食事

【スポーツ栄養士】田中整形外科病院管理栄養士 大坪 豊寿

卒業・入学と忙しく、花粉情報も気になる季節です。仕事では年度末の反省や来年度の目標づくりなど、まとめの時期ですね。振り返ってみると、例年講習会や栄養相談などで沢山の質問をいただくのですが、その中でも「試合の時の食事は何がいいですか？」でした。

今回はその食事を紹介します。

以前に「グリコーゲンローディング」について記載しました。この食事法は、試合時の運動中のエネルギー源である筋グリコーゲン量を増やす方法ですが、同時に骨格筋中に水分を貯蔵するため、体重増加にもつながります。1週間前からのこの食事法は長時間行う競技に有効ですが、競技時間が1時間以内の場合は注意が必要です。しかし、短時間の競技でも試合前日は糖質中心の食事にして、エネルギーをしっかりと確保したいものです。

## 試合前日の食事

- ・ 普段よりおかずを少なめにし、ご飯などの主食を 1.5 倍くらいにして糖質を増やす。
- ・ 脂肪分の多い料理をひかえる。
- ・ 生もの・揚げ物・食物繊維の多い食事を避け、日頃から食べなれた料理を選ぶ。

## 試合当日・試合中の食事

- ・ 朝食を抜くことは厳禁です。朝食は必ず食べる。
- ・ 試合と試合の間に食事をする場合は、胃にもたれない消化の良い食事にする。食べすぎも禁物です。普段よりゆっくり食べる。
- ・ 試合日には、空き時間が不規則になりがち、大きなお弁当ではなく、おにぎり・サンドイッチ・バナナ・カステラなど、1回の量が加減できるものを用意する。

## 試合後の食事

- ・ 消化したビタミン類などをすみやかに補給する。レモンやオレンジなどはビタミンCも豊富で疲労回復に役立つ。
- ・ ヒビの入った筋せんいを修復させるために、卵や豆腐、白身魚、乳製品などの消化の良いたんぱく質を上手に摂る。
- ・ 翌日に試合がある場合は、お腹にやさしいシチューや野菜の煮物、ぞうすいやうどんなど、糖質が豊富で消化の良いものを選ぶ。



< 試合までの時間と食べ物の関係 >

