知って得するスポーツ栄養

Q試合前日までは どのような食事を とるとよいですか？

A.試合2～3日前から
高糖質・低脂質な食事にする

①体内のグリコーゲン※ 量を高めるため
※運動中の主なエネルギー源

②緊張や興奮によって消化・吸収は
抑制されやすいが、糖質は脂質に比べて
消化しやすいため

通常の食事

- ごはん（普通量）
- トンカツ（揚げ物）
- 和え物
- グレープフルーツ
- 味噌汁
- 牛乳

＊主食の量を増やしたり、
糖質の多い食品に
置き換える

＊揚げ物を控え、
焼き物・蒸し物にする

高糖質・低脂質の食事

- ごはん（大盛り）
- 豚肉生姜焼き（炒め物）
- 和え物
- バナナ
- そうめん汁
- オレンジジュース

赤→糖質アップ　青→ 脂質ダウン

© 2022 シダックス栄養士会
スポーツ栄養部会発行 N0.2203-1

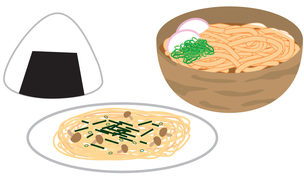
知って得するスポーツ栄養

ベストコンディションで試合に臨む！食事とタイミング

7:00

試合3～4時間前

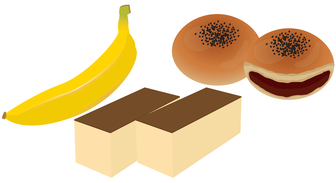
糖質中心の脂質が
少ない食事



試合1時間前

糖質中心の脂質が
少ない補食

9:00



9:30

試合直前

体内で早く吸収される糖質源
（脳にもエネルギーを補給）

試合開始
10:00

30分以内の補給がおすすめ

試合直後

試合で失ったエネルギーや
水分を回復する補食

糖質+たんぱく質

参考：理論と実践　スポーツ栄養学
エッセンシャルスポーツ栄養学

© 2022 シダックス栄養士会
スポーツ栄養部会発行 N0.2203-2