知って得するスポーツ栄養

試合前…
緊張からくる体への影響

・緊張・興奮による消化吸収の抑制
・食欲不振あるいは亢進

不安材料

消化吸収が抑制されると…

運動することにより交感神経が
優位になり消化吸収が抑制
↓
試合前は緊張や興奮が加わり、
さらに消化吸収が抑制！

（主な症状）
胃もたれ・膨満感・吐き気
おなかの調子を崩す

食欲不振になると…

エネルギーの蓄えが減少
→体重（主に筋肉量）減少が
起こりやすい

食欲亢進になると…

緊張からつい食べ過ぎて
しまう人もいる
↓
・おなかの調子を崩す
・体重増加になったり、動きが重くなる

© 2022 シダックス栄養士会
スポーツ栄養部会発行 N0.2210-1

知って得するスポーツ栄養

緊張している時の食事の選び方

4つの ポイント をおさえよう!

①消化の良いものを選びましょう

消化の良いもの	消化の悪いもの
うどん・おにぎり バナナ エネルギーゼリー 	食物繊維の多いもの 揚げもの

②よく噛んで食べましょう

最低でも一口15回は噛むようにしよう!

よく噛むことで、
唾液の分泌が促進され、
消化液の分泌も活発になります。

③抗酸化ビタミン(ビタミンA・C・E)を摂りましょう

にんじん

ブロッコリー

いちご

キウイ

かぼちゃ

ナッツ類

ストレスなどにより生成される活性酸素※を
除去してくれます。

※免疫力低下や疲労につながる

④カルシウムやマグネシウムなどのミネラルを摂りましょう

ヨーグルト

チーズ

小松菜

木綿豆腐

精神的な安定にも役立ちます。
積極的に摂りましょう。

参考:理論と実践スポーツ栄養学
全国発酵乳乳酸菌飲料協会

© 2022 シダックス栄養士会
スポーツ栄養部会発行 N0.2210-2