



スポーツ栄養通信

Vol.1

～試合にあわせた食事と水分補給～

梅雨もあけ、本格的な夏がやってきました。

真夏の暑さに負けることなく、元気いっぱいの子供たち、夏は試合も増え体調管理も難しくなります。試合にあわせた食事と水分補給をためないようにして乗り切りましょう！

●試合にあわせた食事とは

前日

試合前日に控えた方がいい食品 ×

- ・脂身の多い食品や揚げ物
- ・刺身などの生もの
- ・海藻や根菜など繊維の多いもの
- ・香辛料の多いもの



当日

< 2 時間前 >

バランスのよい食事をすませる。
できれば果物も！！



< 1 時間～30分前 >

消化の良い炭水化物を補給
(バナナ、おにぎりなど)
それ以降はエネルギーゼリーや
スポーツドリンクなどで、糖質を補給する。



< 試合後 >

食欲がでてきたら早めに糖質とタンパク質
(チーズ、ゆで卵など)を補給
クエン酸(オレンジジュースなど)で疲労回復



夕飯はバランスのとれた食事をしっかりとる



楽しい食卓で
リラックス♪

試合を迎えるとワクワク・ドキドキ緊張しますね。緊張するとストレスで消化吸収能力が落ちてしまうことが考えられます。
前日から消化に負担をかけない食事を心がけ、しっかりいい睡眠をとることが大切です。
裏面に試合前日おすすめレシピを載せてあります。参考にしてみてください。
全体を通していえることは、消化も良く、エネルギー源となる「糖質」を意識してとりましょう。
糖質はご飯・パン・麺類・バナナなどに多く含まれます。

●試合前日おすすめレシピ



< 鮭寿司 >

○材料	
ご飯	2 合
寿司酢	9 0 c c
鮭の切り身	3 枚
白ごま	大さじ 2
青じそ	1 0 枚
卵	2 個
砂糖	大さじ 1
刻みのり	お好みで

○作り方

- ①ご飯に寿司酢を混ぜ、酢飯をつくり、冷ましておく
- ②鮭を焼き、ほぐしておく（鮭フレークでも可 量はお好みで）
- ③卵に砂糖を混ぜ、炒り卵をつくる
- ④酢飯に鮭を混ぜ、千切りにした青じそ・白ごまを加え混ぜる
- ⑤皿に盛り、炒り卵・刻みのりを飾って完成!!



○ポイント

お寿司が好きな人にも、暑くて食欲が落ちている人にもおすすめです
多めに作っていなりの皮に詰め、次の日の朝食・補食にどうぞ

●水分補給のポイント

- ① こまめに少しずつ！（喉がかわいたと感じる前に！）
1 5 分くらいおきに100～150mlくらいが目安です。
- ② 運動中は、塩分・糖分の含まれたスポーツドリンクを！
運動中は水分を素早く体内に吸収させる必要があるため、
スポーツドリンクをおすすめします。
1 時間程度の軽い運動や普段の水分補給は麦茶などで。
- ③ スポーツドリンクは薄めず、吸収率を重視！！
スポーツドリンクは吸収率を考えて作られています。
薄めてしまうと効果が半減してしまいます。
甘さが気になる人はスポーツドリンクの中で糖分の少ないものを選ぶか、飲んだ後麦茶や水を飲むなど工夫してみましょう。
- ④ 体重・尿の色、回数などで足りているかチェック！！



例)



運動前

4 0 kg



運動後

体重の減少を
39.2kg (2%)
までにしよう

