



GoForward Class

試合前後の食事

本番である試合で、日頃のトレーニングの成果を100%発揮するために、当日はもちろん、2～3日前から試合を見据えた食事に切り替えが必要になります。試合後には消耗した栄養を補う食事を用意しましょう。

試合前は エネルギーとなる 炭水化物をたっぷりと

試合前には、試合時に使用するエネルギーを蓄えることを主眼にした食事をとることが必要になります。エネルギー源となるのは、糖質である炭水化物や果物など。試合前夜や当日の朝のメニューは、おかずを消化のよいさっぱりしたものにし、主食や果物などを多めにします。

同じ糖質でも、すばやくエネルギー源になるものもあれば、ゆっくり長くエネルギー源になるものもあります。下の表のGI値を参考に、吸収時間も考慮してメ

ニューを作れば、効率よくエネルギーを補給・補充することができます。

また、試合が近づくと、調整のためにトレーニング量は減少するので、調整期はカロリーオーバーにならないように食事量を調整することも大切。ただし、試合前は緊張もあるので、食べ慣れない特別なメニューにせず、いつものメニューに少し工夫をするくらいがよいでしょう。

GI 値（糖質が吸収されるまでの早さ）

	穀類	乳製品	いも類・豆類	野菜	果物・ジュース	砂糖・菓子
試合の 3時間半前	フランスパン 食パン コーンフレーク		マッシュポテト バイクドポテト ゆでじゃがいも	にんじん スイートコーン	レーズン	ブドウ糖 麦芽糖 ハチミツ シロップ
グリコーゲン ローディング 前半	ごはん（精白米） ライ麦パン クロワッサン ロールパン 全粒粉パン	アイスクリーム	フライドポテト ゆでグリーン ピース 焼きいも	かぼちゃ ぶどう ゆでとうもろこし	すいか パイナップル バナナ オレンジジュース	クッキー せんべい チョコレート ワッフル
グリコーゲン ローディング 後半	ごはん（精白米） ビーフン	牛乳 スキムミルク 低糖ヨーグルト	ピーナッツ 豆乳		さくらんぼ リンゴジュース グレープジュース	プリン ゼリー

素早く
エネルギー
になる



ゆっくり
エネルギー
になる



2024-06