



試合スケジュール別 食事タイミング早見表

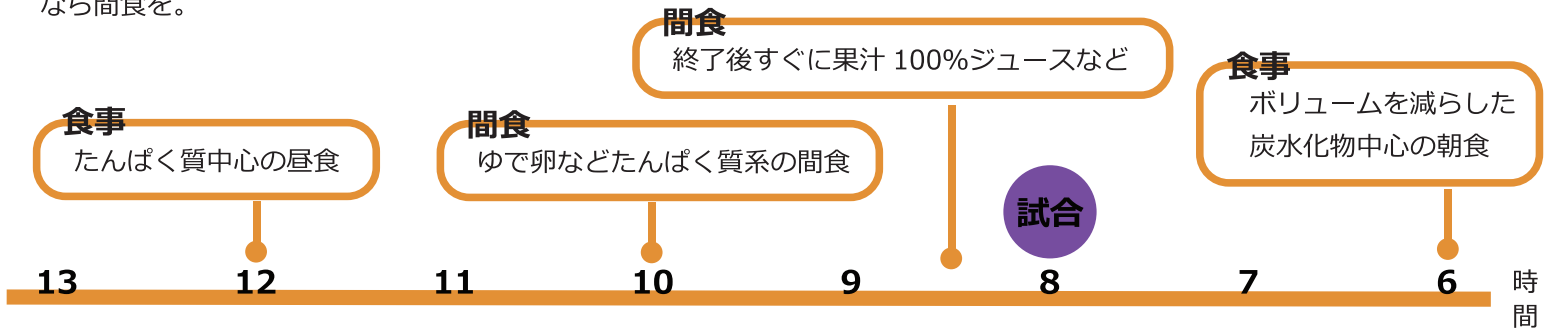


2024-06

試合が朝早くにある場合

試合の2時間～2時間半前までに消化のよいものを

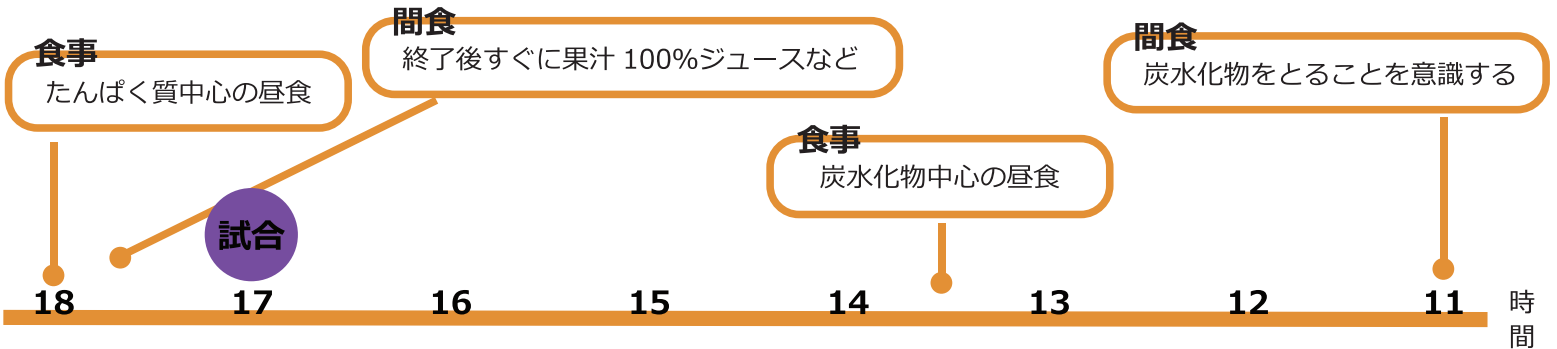
試合が朝早く、3時間半前に食事がとれない場合でも、せめて試合の2時から2時間半前には食事を終わらせておきたいもの。こときの食事はいつもよりボリュームを減らし、消化の遅いたんぱく質をさけます。試合後、昼食までにお腹がすくようなら間食を。



試合が午後の遅くにある場合

試合時間に合わせて昼食の時間を調整

試合時間に合わせて、その3時間半前になるように昼食の時間を調整します。朝食と昼食の間隔があいてしまうので、あらかじめお腹がすきそうな時間に間食を設定しておくとういでしょう。また、夕食はなるべくいつもの時間に食べるようにします。



1日に試合が2回ある(午前/午後)場合

午前午後、それぞれの試合を朝食と昼食で対応

基本は1日1試合と同じで、午前、午後それぞれの試合開始時間から3時間半前にそれぞれ朝食、昼食を食べればOKです。どちらもエネルギー源になる炭水化物中心の食事にし、試合が終わった夕食からたんぱく質中心の食事に切り替えます。

