



# 試合前後の食事

GoForward Class

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。

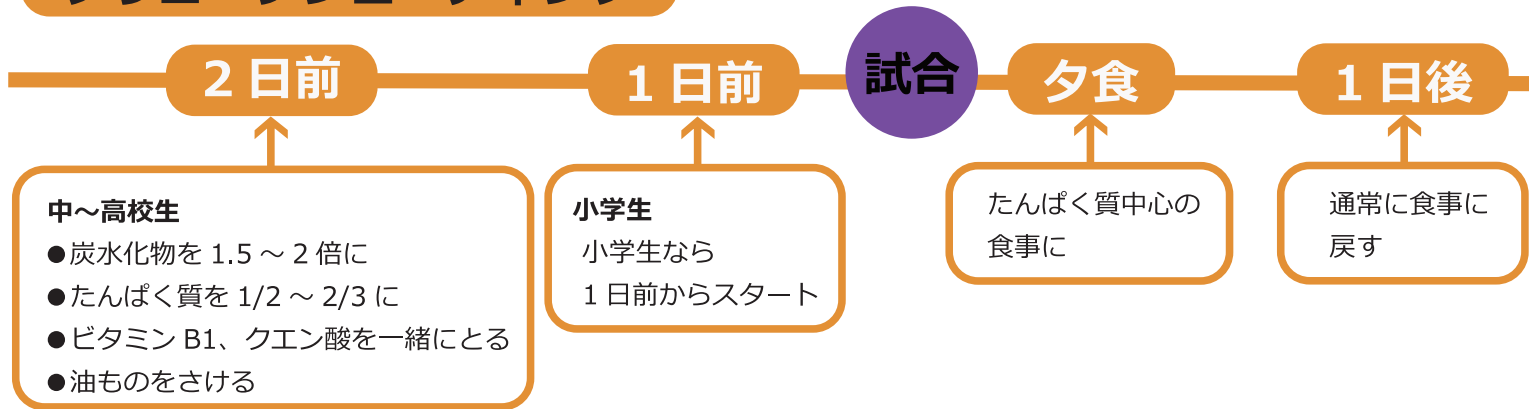
## ビタミン B1、 クエン酸を一緒にとれば 効果倍増

エネルギー源の炭水化物と一緒にとりたいのが、ビタミン B1 やクエン酸です。ビタミン B1 は、体内にとり込んだエネルギーを効率よく使うために欠かせない栄養素。また、クエン酸はエネルギーの吸収を助けてくれます。ビタミン B1 を多く含むのは、豚肉や大豆製品です。クエン酸はかんきつ系のフルーツや梅干し、キムチなどに多く含まれます。試合前の食事には、これらの食品を添えて、せっかくとったエネルギー源をしっかり使えるように工夫しましょう。

## グリコーゲン ローディングのコツ

グリコーゲンローディングとは、試合の前に通常のバランスのよい食事から、炭水化物の多い食事に切り替え、肝臓や筋肉にグリコーゲンを蓄えさせて長時間の運動に耐えられる体を作ることです。大人の場合は3～4日前から食事の切り替えをスタートさせますが、筋肉量の少ない高校生くらいまでは、2日前から始めれば十分です。また、食事の炭水化物を増やした分、たんぱく質などが不足しているため、試合のあとの食事はたんぱく質を増やし、速やかに補いましょう。

## グリコーゲンローディング



## 試合後はすぐに 軽い栄養を補給を

試合のあとは、疲れて食欲がないことも多いと思いますが、すぐに軽く栄養補給をしておくことが大切です。発汗で失われた水分を補う意味でも、果汁ジュースなどを飲むようにするとよいでしょう。特に、ビタミン C とクエン酸の含まれているかんきつ系の果物のジュースは、疲労回復効果があるのでおすすめです。さらに、体力を速やかに回復させるために、1 時間以内に炭水化物とビタミン B1、B2 を補給します。これには、のり巻きのおにぎりなどがベスト。栄養補給が遅れると、その分だけ疲労回復が遅くなります。食欲がなくても栄養補給ができるよう、食べやすい味や形状などを工夫しましょう。試合のあった日の夕食は、これまで減らしていたたんぱく質を補えるよう、たんぱく質中心のメニューにします。発汗によってミネラルも失われているので、ミネラルの補給も忘れずに。



2024-06