

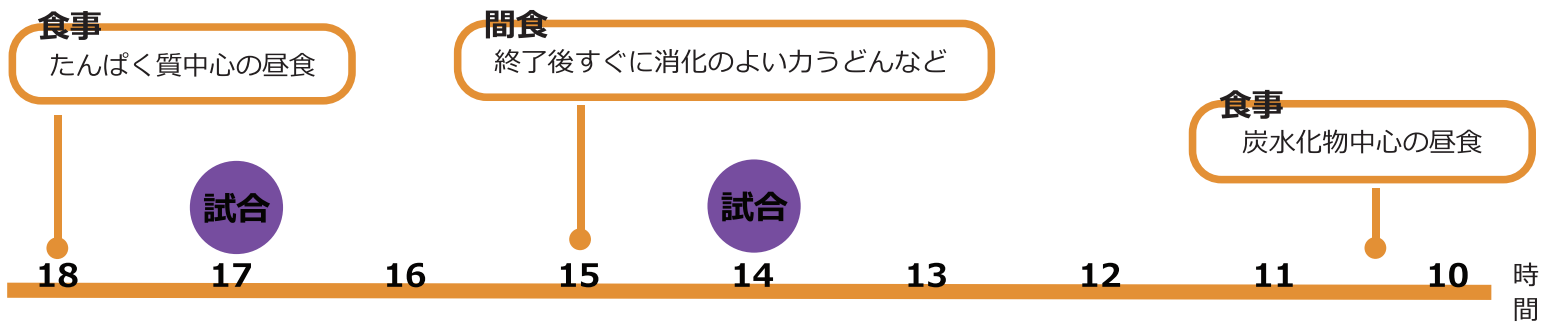


# 試合スケジュール別 食事タイミング早見表

## 1日に試合が2回ある（午後に2回）場合

### 試合の間に時間があれば、消化のよいものを

1 試合目の開始時間に合わせた昼食を少しボリュームアップします。朝食はその分軽くしておきます。1 試合目が終わってから2 試合目が始まるまでに2 時間以上あるようなら、終わってすぐ、カウどんやミートソースなどの消化のよいものを食べてもOK。時間がない場合は、フルーツやジュースを。



## 2日間試合が続く場合

### 1日目の夕食で、しっかりとエネルギー補給を

1 日目も 2 日目も、試合開始時間に合わせて、朝食かもしくは昼食でエネルギー源である炭水化物をしっかりとするのが基本です。気をつけるのは1 日目の夕食で、次の日の試合に備えて、炭水化物を中心に。2 日目の夕食はたんぱく質中心に切り替えます。

