



試合スケジュール別 食事タイミング早見表

試合の時間に合わせて 1日の食事時間を調整

試合当日は、試合の開始時間に合わせて食事時間を調整する必要があります。食事は試合のときのエネルギー源になる炭水化物を中心に、試合の3時間半前にとることを基本にしてスケジュールを組みましょう。

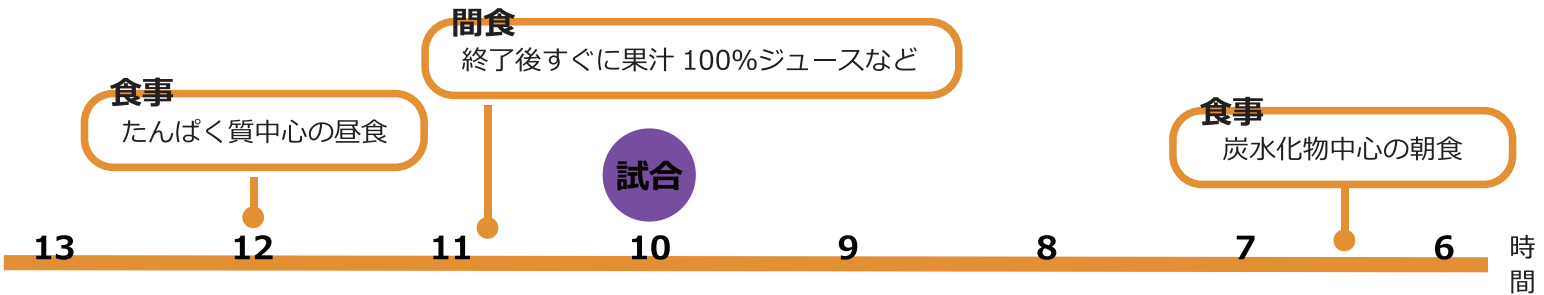
試合時間の関係で、3時間半前に食事ができない場合は、間食などでエネルギー源を補給する必要がありますが、しっかりした「食事系」の間食は試合の2時間前までにすませます。このときは同じ炭水化物でも、GI値表を参考に、消化の早いものを選び、消化の遅いたんぱく質はさけましょう。試合中に腹痛を起こしたり、動きにキレがなくなる原因になります。ジュースなどでエネルギー補給をする場合は、試合の30分前くらいでOKです。

試合の3時間前にとることを基本にしてスケジュールを組みましょう。試合時間の関係で、3時間半前に食事ができない場合は、間食などでエネルギー源を補給する必要がありますが、しっかりした「食事系」の間食は試合の2時間前までにすませます。このときは同じ炭水化物でも、GI値表を参考に、消化の早いものを選び、消化の遅いたんぱく質はさけましょう。試合中に腹痛を起こしたり、動きにキレがなくなる原因になります。ジュースなどでエネルギー補給をする場合は、試合の30分前くらいでOKです。

午前中に試合がある場合

試合3時間半前の朝食で炭水化物をたっぷり

試合が午前中にある場合は、比較的簡単に対応することができます。朝食の時間を試合時間に合わせて調整し、試合後、昼食まで間があるようなら、間食で栄養を補給しましょう。昼食からは、たんぱく質中心の食事メニューに切り替えます。



午後に試合がある場合

試合時間に合わせて、昼食または朝食で対応

午後の比較的早い時間に試合がある場合は朝食と間食で、15時くらいからは昼食で、試合前のエネルギー補給をします。試合の3時間半前の食事はしっかりとりたいので、11時半くらいにとる必要がある場合は、朝食を減らしたり、時間をずらしたりなどの工夫を。

