

平成30年 第4回教育・育成プログラム	
プログラム	スポーツ医・科学プログラム(栄養) ～試合期の食事～
	講師:柴崎 真木氏 (管理栄養士/健康運動指導士)
日時:平成30年5月19日(日) 会場:三重県四日市庁舎	

<試合前日～当日の過ごし方を考えよう>

試合前日から当日の自分の行動を表に記入する。

- ・ 試合当日に決まって食べるものがある人は記入
- ・ 試合前後に食べたり飲んだりするものを記入
- ・ 試合中に起こる症状をチェック
(スタミナ切れ、疲れ、腹痛、のどのかわき など)
- ・ 試合前日～当日に最も見直した方が良いと思う点を記入

試合は練習の成果の発表の場

→ 一番いい状態で臨まなければならない。

なんとなく過ごしていたら、なぜだめだったのかが分からない。
試合前の食事は、試合で最高のパフォーマンスを発揮するための
コンディショニング

⇒ 1日に何試合もすることがある } エネルギーが必要!
連日試合になることがある }



<エネルギーになる栄養素や食品>

炭水化物 : 「糖質+食物繊維」

- ・ 糖質も食物繊維も多い食品(ご飯、パン、麺、いも類、果物類など)
→長持ちし、太りにくく、疲れにくい
- ・ 糖質が多く、食物繊維が少ない食品(ジュース、ゼリー、スポーツドリンク、菓子類)
→速効性があるが、長持ちしないで、太りやすく、疲れやすい

<試合時の食事のとりかた>

試合時の食事では炭水化物を多く含む補食を活用することを学んだ。

- ・ 試合の3～4時間前 → 炭水化物中心の食事
- ・ 試合の2～3時間前 → 炭水化物中心の軽食(あんぱん・カステラなど)
- ・ 試合の1～2時間前 → 水分中心の軽食(果物・ジュース・ゼリーなど)
- ・ 試合の30分前 → 糖分補給、水分補給、あめ、スポーツドリンク

<運動前の糖質補給>

90分未満（7人制ラグビー）の準備としての短期的糖質補給は、7~12g/kgBW/24h
→体重1kgあたり糖質7gをとるには（体重50kgの場合）

例：ご飯200g×3杯、ジャガイモ中1個、バナナ中1本、おもち1個、
スポーツドリンク500cc、オレンジジュース200cc

を試合前から逆算して24時間に食べることを目安量にすることを学んだ。

また、試合後の早くとる方がエネルギーを回復し疲れがたまりにくい。

試合間の補食も現在推奨されている方法は、運動終了直後に

・糖質1.0~1.2g/kg体重 or 糖質0.8g/kg+タンパク質0.4g/kgの同時摂取

→おにぎり2個 or おにぎり1個+ゆでたまご1個+魚肉ソーセージ1本

<まとめ>

試合前日から当日の食事は、普段食べ慣れたものを食べるようにする。

○糖質中心：主食多め、主菜少なめ

○ビタミンをとる

○食物繊維は控える

○脂肪は控える

○生もの厳禁・・・海外では生野菜も水もダメ！

○刺激物は控える

試合日のお弁当も、種類を多くしおにぎりなどを小さくすると試合間に食べやすい！

試合前はステーキ（敵）にトンカツ（勝つ）はダメ！・・・脂肪が多い

<水分不足もパフォーマンスに影響する>

運動前後の体重減少率が2%以上になるとのどの渇きなどの脱水症状が起きる。

→こまめに少しずつ飲む方がよい。体重が増えるほど飲まない。

・水分補給に適した飲料濃度

糖質：4~8%

塩分：0.1~0.2%（40~80mg/100ml）