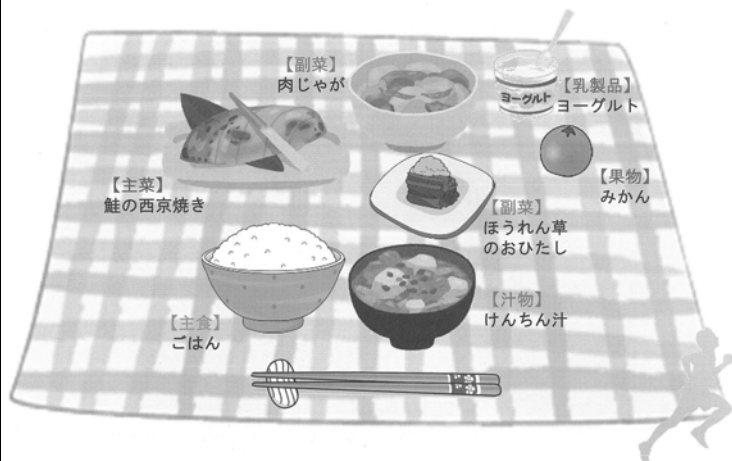


# アスリートの食事について

## 試合前夜の食事のポイント

- エネルギー源の主食（糖質）をしっかりと食べる
- 油はひかえる
- ビタミンを十分にとる
- 食の「安全性」を最優先にする

## 試合前夜の夕食献立例



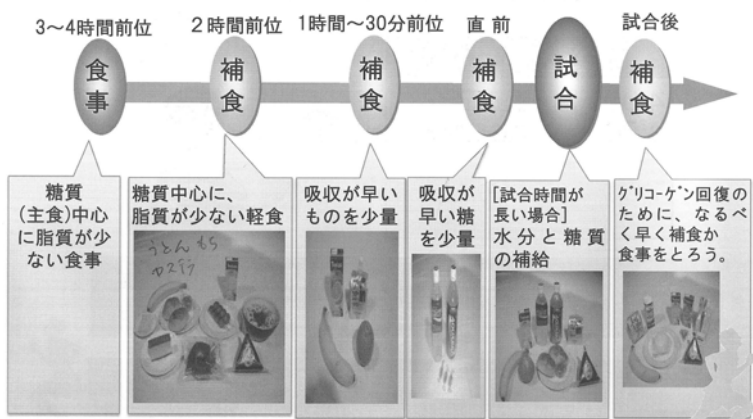
## 試合当日の食事のポイント

- エネルギー源の主食（糖質）をしっかりと食べる
- 油はひかえる
- ビタミンを十分にとる
- 食の「安全性」を最優先にする
- 食物繊維は控える
- 試合時刻に照準をあわせる

## 試合当日の朝食献立例

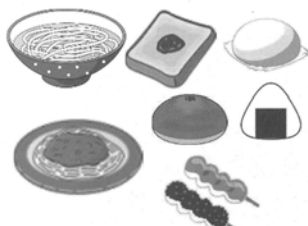


## 試合と時間帯別の補食例



### 吸収がゆっくりな糖質

穀類…ごはん・パン・麺類  
いも etc



試合前の軽い食事としても利用

### 吸収が早い糖質

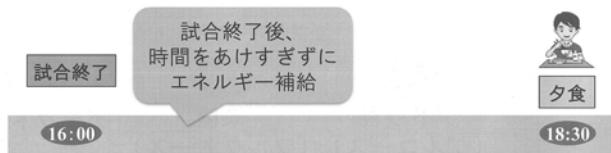
糖類…砂糖・はちみつ・果物・あめ  
飲料…果汁ジュース・スポーツ  
ドリンク etc



スポーツドリンクは、水分も同時にとることができる

練習前後、試合間(間隔短)の水分・エネルギー補給として利用

## 試合終了後の補食・食事



試合後、食欲がないときは、食べやすい補食を！



試合後の補食例

## 【栄養フルコース型の食事】

- ① 主食(ごはん・パン・麺)
- ② 主菜(肉・魚・卵・豆腐)
- ③ 副菜(付合せ・和え物・サラダ)
- ④ 汁物・もう1つの副菜
- ⑤ 果物
- ⑥ 乳製品

炭水化物の多い主食、たんぱく質の多い主菜、野菜や豆を使った副菜や汁物、果物や100%ジュース、牛乳やヨーグルト等

上の6つの食品をそろえることで、勝手にバランスがとれてきます。

例<カレーライス>

- ① ごはん
- ② 肉
- ③④ じゃが芋・人参・玉ねぎ
- ⑤ すりおろしりんご
- ⑥ でき上がりにチーズをのせる

1皿で「栄養フルコース型の食事」です。

親子で毎食考えると、1人でも選んでいけるようになり便利です。是非、今日から実行してみましょう。家族みんなが元気になります。

