

試合当日の食事のとり方

基本的には普段と同じものをしっかり食べることです。但し、普段食べているものが好き嫌いや、試合に勝つためにいつもと違う特別料理では、???。今回、試合でパフォーマンスを発揮できるための教科書的な話をしますので、何かの参考にしていただければ幸いです。

Q 朝食は、何を食べたらいいですか？

A まず「速効性のスタミナ源→炭水化物→ごはんやパン」、次に「ゆっくり効くスタミナ源→脂肪食品→バターやチーズ」、そして「やる気（集中力や積極性）を高める→たんぱく質→たまごや牛乳」 ⇒⇒⇒ 炭水化物、脂質、たんぱく質をバランス良くとりましょう

Q 朝食は、試合開始のどのくらい前に食べたらいいですか？

A 食物が消化するには、少なくとも2時間以上は必要と言われています。ですから、2時間前に食べ終わることが望ましいです。

☆☆1日のスタートである朝食は、朝食後に体温を上げるウォーミングアップ効果があり、脳が活性化し、集中力を高めてくれます。朝食30分前には起きて、「食べたい」と思う食欲がわいてくるのが大切です☆☆

Q 1日に数試合あるときは、昼食などをどのようにとればいいですか？

A 昼食は、消化がよくすぐエネルギー源となる炭水化物（糖質）→小さいおにぎり、パン、バナナを、次の試合時間の30分前に少しとります。また、試合と試合の間の栄養補給は大切に、消化の良いゼリー状のエネルギー補給のサプリメント・エネルギーバーやビタミン・ミネラルのドリンクが効果的です。クエン酸が含まれるオレンジジュースなども適しています。

★注意★子どもが好きそうな脂っこいから揚げや、たまご焼きなどのたんぱく質は、消化に時間がかかるのでひかえめに食べましょう。

☆☆クエン酸は、スタミナ源となる炭水化物をグリコーゲンに合成し、筋肉に蓄える働きをします。また、疲労回復にも効果があります。☆☆

Q 試合終了後の食事はどのようにとればいいですか？

A 消化のよい炭水化物を中心に、疲労回復のための柑橘類のフルーツがおすすめです。できるだけ早く夕食をとるように心がけて下さい。

朝・昼・夕食の中で、炭水化物、脂質、たんぱく質、ビタミンなどをバランスよくとりましょう

緊張は、消化能力を低下させるので、リラックスと緊張のバランスも大切です。