

試合当日 食事のタイムスケジュール

午前

―朝食 ・炭水化物多め たんぱく質ふつう 脂質 ひかえめ

揚げ物や脂身の多い肉・魚は避けましょう！

果物は、消化の良いものを食べましょう！

―試合開始1時間以上3時間前まで

・朝食から時間が経っているので、補食としておにぎり・パン・バナナなどを必ず食べてください。(炭水化物のみ)

* 試合時間が遅い場合は、特に早いうちに、しっかり食事を摂ってください。

・水分は、水分補給とエネルギー補給の両方を考え、**3%以上の糖濃度**のスポーツドリンクを飲んでもよいです。もちろん水だけでもよいです。

* 冷たいものはおなかを冷すので注意！

その日の気温にあわせて、温かい飲み物もよいと思います。

午後

―試合開始1時間前

・この時間以降は水分のみ

水または、**2. 5%前後の糖濃度**のスポーツドリンクを飲みます。

温かい麦茶をのむのもよいでしょう。(緑茶・ウーロン茶はだめ)

試合と試合の間に、時間が1時間以上ある場合は、補食

―試合中

OK！ない場合は、水または2. 5%前後のドリンクのみ

―試合終了

・できるだけ早く、エネルギー源の炭水化物とたんぱく質、ビタミン、ミネラルを補給します。そして、遅くても**2時間以内**にはしっかりとした食事を摂ります。