

上田南リーグの補食について ～試合を控えたジュニアアスリートの食事～

1. ジュニアアスリートの体

- －1. 成長期の子供たちは、体が成長するために必要な栄養素の他に、トレーニングで消費する栄養素の両方を摂取する必要がある。
- －2. 試合前は精神的に緊張するため便秘や下痢、お腹の調子を崩しやすく、緊張状態から消化吸収がいつも通りに行われていない可能性が高い。
- －3. 試合前日から当日の食事は普段の食事とは異なり、体のコンディションを整えるための食事に意識したい。

2. 試合前日～当日の食事

- －1. 試合前はスタミナ料理（ステーキや焼き肉など）を準備したいと考えがちだが、揚げ物や脂質の多い肉を中心とした料理は消化に時間がかかるため避ける。
- －2. 消化不良や食中毒が起こる可能性がある生もの（刺身、生卵など）は、普段食べていて問題が無くても避ける。
- －3. ごはん、パン、めん類、果物は多め（食事全体の60～70%）を心掛け、その分おかずをやや控えめにする。
- －4. 前日の夕食は就寝2～3時間前までに済ませると睡眠の妨げにならない。
※NG食材→ 揚げ物、生もの、スナック菓子

3. 試合の3～4時間前に食事は済ませる

- －1. 胃に食べ物がとどまるのは約3時間なので、朝食は試合開始3～4時間前には済ませ「胃は空っぽだが、体にはエネルギーが満タン」という状態で試合に臨みたい。
- －2. エネルギー源が不足しないように、ごはん、パン、めん類、果物を中心（食事全体の60～70%）にし、その分おかずをやや控えめにする。
※NG食材→ 揚げ物、生もの、多めの野菜、スナック菓子

4. 試合前、試合間の補食

- －1. 必要に応じて試合1時間前までに、おにぎり、サンドイッチ、カステラ、あんぱん、バナナ100%オレンジジュースなど吸収が速くエネルギー源になるものを摂取する。
- －2. 必要に応じて試合30分前にエネルギーゼリーでエネルギー補給をする。
※NG食材 脂っこいお弁当→ 消化不良による胃もたれ、バテに繋がる

5. 試合中の栄養補給

- －1. スポーツドリンクは水分補給だけでなく、エネルギー補給にもなる。
- －2. 試合が長引く場合は、エネルギーゼリーを摂取する。
- －3. 塩分補給

6. 試合後の食事

- －1. 体に蓄えていたグリコーゲンを使っている状態なので、試合後30分以内に、おにぎり、パン、エネルギーゼリー、100%オレンジジュースなどでリカバリーをする。
- －2. 試合前は炭水化物、タンパク質中心の食事を心掛けるが、試合後からは普段の栄養バランスの良い食事に戻す。

以上