

ワンポイントアドバイス ～栄養～

試合に向けての食事

試合の前(1,2日前):

脂っこいもの、生ものは避け、高糖質食（主食と果物）を多めに！！

※ お勧めは、パスタ・うどん・ドライフルーツ

試合当日:

試合の3時間前には食事は済ませておくこと！

※お昼の時間に試合がある場合、**アップが始まる1時間前までには消化の良いものを補食として食べる！**



ウィダーインゼリー
バナナ
カステラ
アンパン
100%ジュース など

試合中は、水分補給が第一！！


注意：のどの渇きから、水分をがぶ飲みすると、後半お腹がぼちゃぼちゃ…

水分摂取はあせらずに2、3口ずつ飲む心がけ！

できるだけ常温で飲む心がけ！

のどの渇きを感じる前に、水分補給をする心がけ！

汗により、体内のミネラルも失われているため、少し薄めたスポーツドリンクがおすすめ。

ミネラル不足になると  足がつったり、けいれんを起こしたりする原因となる。

ハーフタイム時：水分補給のほか、

ハチミツ・塩をなめること、レモンのハチミツ漬けを食べると良い！

試合後:

失った栄養素を補給！

※1時間以内に炭水化物を摂取！回復が速くなる！！

100%ジュース・飲むヨーグルトを飲む。

おにぎり（特に鮭がおすすめ！！）ハムやチーズのサンドイッチを食べる。