

# アスリート料理講座

## ④試合前日、当日、試合後の食事と補食



\* 本テキストの内容の一部、または全部著者の許可なく、複写、または広告などに記載や引用することを禁じます

### ●試合前(3日前～前日)の食事

- ・エネルギー源を蓄える
- ・体調を整える(胃腸、免疫力を高める、筋肉疲労緩和)

#### \* 試合前(3日前～前日)の食事のpoint

- ・糖質を少し多めに摂る
- ・ビタミンB1、2、C、緑黄色野菜を意識して摂る
- ・消化に時間のかかる脂質は控えめにする
- ・食物繊維の多い野菜、豆類、乳製品などは控えめにする
- ・食べ慣れたものを食べる
- ・生ものはできるだけ控える(果物は可)



### ●トレーニングの成果を最大限に発揮しよう～！

試合で練習の成果を発揮するには  
日々のバランス食と身体作りが大切です。  
その上で、試合期は食べ方を少し工夫していきます～♪

#### ～試合前の食事の役割～

- ・試合に向けてエネルギーを蓄える
- ・体調を整える



摂取する食材の種類を選ぶ

消化吸収時間を考える



#### ～試合前日の夜 食事例～



胚芽米ごはん + 梅干し  
塩麴スープ(鶏肉・玉葱・レタス)  
鮭のソテー  
冷奴(ぼん酢)  
かぼちゃのじか煮  
緑黄色温サラダ  
(人参、ブロッコリー、赤パプリカ、ナッツ)



～👉 試合の前日、どちらを選択すれば良いでしょう～♪



• GI値（グリセミックインデックス）＝ 血糖反応上昇指数

高GI食品 消化・吸収が早い、すぐにエネルギーになる

低GI食品 消化・吸収がゆっくり、エネルギーが長時間維持される

\*高GI(GI70以上) 白米、もち、うどん、ソーメン、赤飯、ベーグル  
バゲット、コーンフレーク  
スイカ、栗、かぼちゃ、じゃがいも、砂糖、ブドウ糖

\*中GI(GI値56～69) そば、パスタ、オートミール、バナナ、レーズン、さつまいも

\*低GI(GI値55以下) 玄米、ライ麦パン、オレンジ、りんご、かき、いちご、ぶどう

## ● 試合当日の食事

- ・バランスは考えなくてよい
- ・エネルギーを作るための食事

### \* 試合当日朝の食事のpoint

- ・試合3時間前までに済ませる
  - ・すぐにエネルギーになる、消化の良いものを選ぶ
  - ・腹8分目にする
  - ・よく噛む
- 普段の食事は→低GI  
試合当日は→高GI（すぐにエネルギーになる）

## ～試合当日の朝 食事例～



胚芽米、梅干し  
味噌汁(豆腐、かぼちゃ、ブロ)  
いちごと豆乳と甘酒スムージー  
バナナ  
オレンジ  
パン

- 味噌汁は、血流を良くし胃腸を整え、塩分補給になる
- 果物は、エネルギー源になり、ビタミンCも摂取できる

### \* 試合直前の食事のpoint

消化の良い糖質を補給(少量)

【1時間前まで～】

おにぎり(小さくする)、カステラ、バナナ、あんぱん、  
100%オレンジジュース、ゼリー飲料

【30分前～】

ゼリー飲料、スポーツドリンク



### ～試合当日の夜 食事例～



白米 + 梅干し

豚しゃぶ(豆腐・ゆば・人参・キャベツ・玉ねぎ)

白身魚ワイン蒸し

ささみ、じゃがいものサラダ(豆乳マヨネーズ)

トマト、しらすの酢の物

キウイヨーグルト



### \* 試合直後の食事のpoint

30分～2時間以内、できるだけ早いタイミングで

糖質を少し補給する→ エネルギー補給 筋肉疲労回復のカギ

おにぎり、カステラ、バナナ、ゼリー飲料、スポーツドリンク、はちみつレモン  
はちみつ豆乳

### \* 試合後の夕食のpoint

ダメージを受けた筋肉を修復する、内臓も疲れている

- ・消化の良い糖質
- ・消化、質の良いたんぱく質
- ・不足しているビタミン・ミネラルの補給
- ・クエン酸
- ・ビタミンC
- ・抗酸化食材(ファイトケミカル、ビタミンA・C・E)



### ● 消化の良さで分別した食品

	消化のよいもの	消化のよくないもの
穀類	白米、うどん、パン、餅	玄米、油を使ったチャーハン、ラーメンなど
肉類	鶏むね肉、鶏もも肉、ささみ、鶏ミンチ肉、豚ヒレ肉、豚もも肉	脂身の多い部位、あいびき肉、ハム、ソーセージ
魚類	鮭、白身魚	青魚、貝類、イカ、タコ
大豆製品	豆腐、味噌、(納豆)	煮豆
野菜	人参、キャベツ、かぶ、大根、ほうれん草、かぼちゃ(繊維が少なく柔らかいもの)	ゴボウ、蓮根、ニラ、春菊、たけのこ(繊維の多いもの)
芋類	じゃがいも、長芋、里芋	さつまいも(消化は良いがガスが出やすい)
果物	りんご、キウイ、バナナ、みかん	パイナップル、柿(熟してないもの)
その他		海藻類、きのこ類、ナッツ類

### ●避けたいもの

消化に時間のかかるもの、刺激の強いもの、繊維の多いもの

### ●消化により調理法

蒸す、煮る、スープ、鍋

### ●消化に負担がかかりやすい調理法

揚げる、焼く(カリカリにする)、生



## ●今日のテスト 試合時の食事のpoint

①試合前日3日前～前日は、

( )、( )ことを意識する

糖質、脂肪をエネルギーに変換するのを助ける

( )や( )を摂る

免疫力強化のため( )や( )野菜を摂る

②試合当日避けたほうが良いもの

( )( )

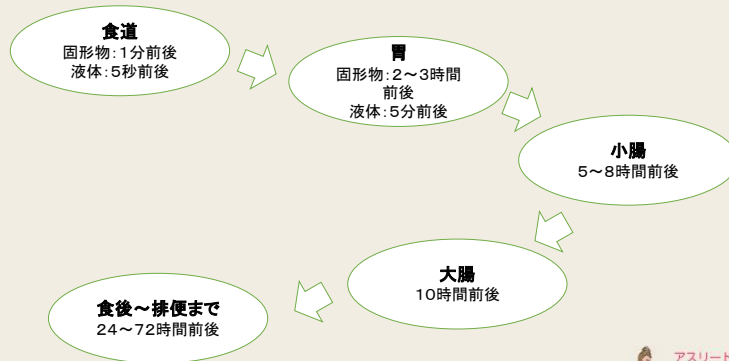
③試合当日は、試合の( )時間前までに、朝食をすませる。

④試合当日の夜は、消化に良い、糖質、たんぱく質、

不足している( )、( )も摂り入れる

疲労回復の為( )、ストレス緩和の為( )も摂る

### ●食物の通過時間



\* 避けた方がよいもの、消化に良いもの  
それぞれ6つ挙げてみましょう

◇避けたほうがよいもの

◇消化に良いもの

アスリート料理講座



## ●今日のレシピ

### アスリート料理講座

鶏ハム（高たんぱく 低脂肪）

季節果物のジャム（糖質補給）

塩麹キャベツスープ（たんぱく質 消化促進）

かぼちゃのじか煮（糖質補給 ビタミンE 腸活）

人参ドレッシング（糖質 抗酸化作用 腸活）

アスリートナッツバー（糖質 たんぱく質 鉄 ビタミンB1）

バナナケーキ（糖質 オメガ3 脂肪酸）



### 塩麹キャベツスープ



- ① 一口大に切った鶏肉に10%の塩麹をもみ込み鍋に入れる。
- ② 一口大に切ったじゃがいもとひたひたの水も加えて火にかける。煮立てば弱火にして蓋をし、じゃがいもが柔らかくなるまで煮込む。
- ③ さらに、一口大にちぎったキャベツを加えて少し煮込む。仕上げに黒こしょうを振る。

### 人参ドレッシング

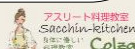


人参すりおろし(50g)、玉ねぎすりおろし(50g)  
お酢(大さじ1)、オリーブ油(大さじ1)を混ぜ合わせる

### 鶏ハム



- ① 鶏むね肉(1枚200g)は、平らに開き、塩麹(大さじ1)、砂糖(小さじ1)をもみ込み、時間があれば数時間冷蔵庫で寝かせる。
  - ② ラップにむね肉を広げ、くるりと巻き、両端をねじってゴムでしっかりと止める。
  - ③ 鍋に湯をわかし、ラップごとお肉を入れ、中火で5分ゆでて火を止める。そのまま蓋をして冷ます。(余熱で火を通す)
- 季節果物のジャム  
季節の果物を細かく刻み鍋に入れ、分量の10%の砂糖を加えませ  
火にかけて、中火でジャム状になるまで混ぜながら煮る。



### かぼちゃのじか煮



- ① かぼちゃ(1/4個)は、4cmほどの角切りにし、面取りする。
- ② 鍋にかぼちゃ、水(1カップ)、かつお節(10g)を入れて火にかけ、煮立てば砂糖(大さじ2)を加えて、落とし蓋をして中火で5分ほど煮る。
- ③ 醤油(大さじ1)を加え、煮汁が少なくなるまでさらに煮る。



### グルテンフリーアスリートナッツバー



- ① オートミール(40g)、米粉(20g)、高野パウダー(20g)  
BP(小さじ1)を袋に入れて混ぜる
- ②なたね油(大さじ2)、水(大さじ2)をボウルに合わせておく
- ③レーズン(干しフルーツ30g)、好みのナッツ色々(40g)  
を粗く刻む。
- ④バナナ(中1本90~100g)は、フォークでつぶしておく
- ⑤②のボウルに ①、③、④の順に合わせて混ぜ、ラップで包み  
20cm×9cm四方に形を整えて冷やす
- ⑥10本に切り分け、170℃のオーブンで15分焼く

### バナナケーキ



- ① 卵(1個)をボウルに割り入れ、砂糖(50g)を加えて  
泡立て器で混ぜる
- ②なたね油(45g)を入れてさらに混ぜる
- ③米粉(100g)とBP(小さじ1)を合わせてふるったものを  
加えてさっくり混ぜ、つぶしたバナナ(中1本)、刻んだ  
くるみ(適量)を加えて混ぜる
- ④型に入れて、170℃のオーブンで30分焼く