

# 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

### ●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(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
- ・消化に時間が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)



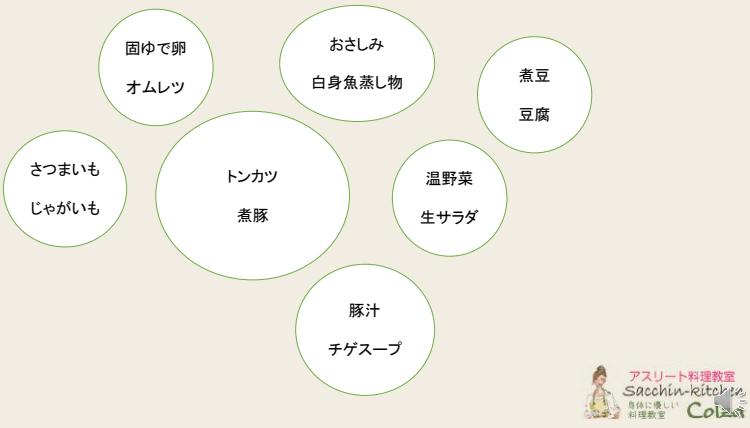
### ～試合前日の夜 食事例～



- 胚芽米ごはん + 梅干し
- 塩麹スープ(鶏肉・玉葱・レタス)
- 鮭のソテー
- 冷奴(ぽん酢)
- 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、ナツツ)



～♪試合の前日、どちらを選択すれば良いでしょう～♪



## ●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）



## ・ 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



## ～試合当日の朝 食事例～



- 胚芽米、梅干し
- 味噌汁(豆腐、かぼちゃ、プロ)
- 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

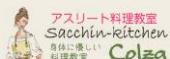
糖質を少し補給する→ エネルギー補給 筋肉疲労回復のカギ

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)



### ～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



### ● 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(熟していないもの)
その他		海藻類、きのこ類、ナツツ類

### ●避けたいもの

消化に時間がかかるもの、刺激の強いもの、繊維の多いもの

### ●消化により調理法

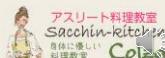
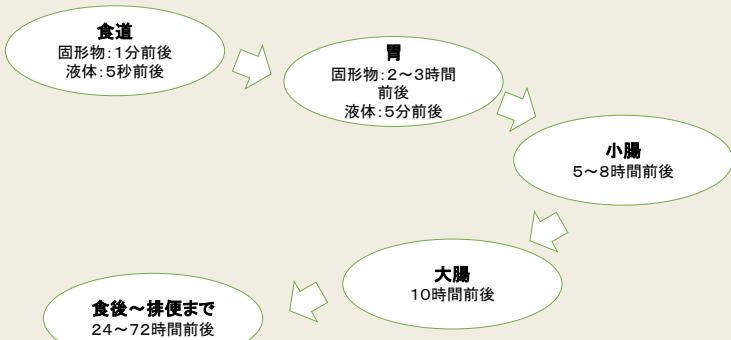
蒸す、煮る、スープ、鍋

### ●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



### ●食物の通過時間



### ●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

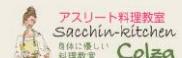
### アスリート料理講座

\* 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



## ●今日のレシピ

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）

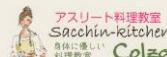
かぼちゃのじか煮（糖質補給 ビタミンE 腸活）

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）

## アスリート料理講座



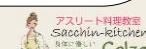
### 鶏ハム



- 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%の砂糖を加えまぜ火にかけて、中火でジャム状になるまで混ぜながら煮る。



### 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

### 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
- ⑤ ②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
- ⑥ 10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

