

## 試合前の食事の役割

試合前の食事求められる役割には、下記のもの挙げられます。

- 筋肉のエネルギー源としての「筋グリコーゲン」を蓄えること
- 脳・神経のエネルギー源としての「肝グリコーゲン」を蓄えること（あるいは血糖値を維持すること）
- 体調を整えること
- 体温を上昇させ、やる気を起こすこと
- 空腹感をなくすこと
- 消化に時間のかかるものは避けること
- 腸内にガスが溜まるものは避けること

グリコーゲンとは体全体に貯蔵されている糖質で、脳や赤血球を除くほとんどの細胞に存在するものです。肝臓では、血糖値が下がるとその維持のためにグリコーゲンの分解が起こり、糖分が血液中に放出されることで体にエネルギーを供給します。

また筋肉にもグリコーゲンが貯蔵されており、運動の際に血糖の利用のみでは不十分な際には筋グリコーゲンを分解することでエネルギー源として利用されます。

試合やレースの成果には、このグリコーゲンの貯蔵量が大きく関わっているのです。

## 試合前日の食事のポイント

### ●糖質中心の食事に

試合当日に、運動時の主なエネルギー源であるグリコーゲンを十分に蓄えておくために、**糖質（炭水化物）中心のメニュー**にすることが基本になります。

**糖質源としては、ごはん・パン・うどん・果物**などがよいでしょう。カステラやまんじゅうなどの和菓子類も糖質を多くとれて、かつ脂肪分は少ないので間食におすすめです。

洋食の場合は少し注意が必要です。パンでもデニッシュやクロワッサンは脂肪分が多いので控え、食パンやコッペパンの方がおすすめです。また、脂肪分になるバター・マーガリンなども控え、糖質をとれるはちみつやジャムを利用しましょう。

### 量は控えめに、夕食は早めに

十分にエネルギーを蓄える一方で、体が重くならないよう注意しなければなりません。前日の練習は軽めで調整しますので、食事も全体的なボリュームやカロリーを軽めにしましょう。

また夜遅くに食事をとると、寝る時間になっても食べ物の消化が終わらず、睡眠の質が落ちてしまいます。試合前日の夕食は**寝る 3 時間前にはすませる**ようにしましょう。

### ●ビタミンをとる

ビタミンはエネルギー代謝や、体調を整えるために欠かせないので不足しないようにとります。特に糖質からのエネルギーを産生する際に必要な**ビタミン B1** は不足しやすいの注意しましょう。

ビタミン B1 は豚肉、豆類などに多く含まれていますが、試合前は主食中心となるため、どうしても不足しがちです。とりきれない場合はサプリメントの摂取も検討しましょう。

### ●脂質は控える

内滞留時間が長く、消化吸収に時間がかかる脂肪分は控えるようにしましょう。

脂肪分の多い食品は脂身の多い肉や、天ぷらやフライなどの揚げ物、ドレッシングやマヨネーズになります。ゲン担ぎでカツ丼を食べるのはあまりおすすめできません。

洋食や洋菓子は脂肪分が多くなる傾向にあるため、**和食中心のメニュー**がおすすめです。

## ●食物繊維は控える

試合前調整期では便秘予防のために積極的な食物繊維の摂取を心がけますが、胃腸に負担のかかる栄養素のため試合前日には不向きです。

また、食物繊維のとり過ぎは腸内にガスがたまりやすくお腹が張ったり、下痢を引き起こす原因にもなりかねませんので、**野菜や海藻類・きのこ類は控えめにする方がよい**でしょう。

栄養不足が気になりますが、ビタミンは野菜ジュースやフルーツジュースを活用してとりましょう。

カゴメの「野菜生活」などの市販の野菜ジュースの多くは**ビタミンが豊富な上に、食物繊維は製造工程で少なくなっている**のでおすすめです。

※野菜ジュースはまれに食物繊維を多く添加しているものもごございますので、栄養成分表示をよく確認して下さい。1本あたり1~2g程度ならいいですが、あまり多いものは避けて下さい。

シリアルやフルーツグラノーラも糖質源の候補として挙げられますが、食物繊維が多いものがほとんどですのであまりおすすめはできません。

## ●安全性・衛生面に注意する

1週間前の食事と同様に、食中毒を防止するために刺し身や牡蠣などの生ものは控えましょう。おかずも作り置きして何日も経ったものではなく、なるべくその日に作った料理を食べるようにして下さい。

生野菜は茹でて調理すれば、消化がよくなるだけでなく食物繊維の量も減るので一石二鳥です。また、牛乳を飲むを下痢をしやすい方は乳製品も控えましょう。

## 試合当日の食事方法

試合当日の食事も前日と同様に、糖質中心の食事をとります。当日の食事では食べるものだけでなく食べるタイミングも意識しましょう。

### ●試合開始の3~4時間前に食べる

試合当日の食事は、試合開始までの時間と消化吸収時間を考慮したうえで食事時刻を設定し、献立や補食の食品を選択します。タイミングとしては**試合開始の3~4時間前までにとれるように**しましょう。

例えばマラソンのレースが朝9時にスタートとすると、朝の5時から6時の間に済ませる必要があります。それよりも遅くなってしまうと、消化に十分な時間がとれない可能性があります。胃の中に未消化の食べ物があると、競技中の不快感の原因になりますので注意しましょう。

### 朝食のメニュー例

下記は体重60kgの男性マラソンランナーを想定した食事です。メニューは前日と同じように糖質中心の**主食（ごはん・パン・うどん・もち）+果物**を基本にし、消化のよいものを食べるようにしましょう。

食べる量は腹八分目を心がけて下さい。無理にたくさん食べようとせず、もし緊張感などであまり食べれなかった場合には、後でおにぎりやエネルギーゼリーなどの軽食で栄養補給しましょう。

<おすすめの食べ物>

- おにぎり(具は梅干しやおかかなど)
- もち
- 食パン(はちみつやジャムをたっぷり塗る)
- コッペパン
- うどん
- そうめん
- バナナ
- 果汁100%のフルーツジュース

## ●試合前の補食のとり方

### 《2～3時間前》

このタイミングでは試合開始までまだ時間があるので、**主食中心の腹持ちがいい食べ物で軽食**をとりましょう。3～4時間前に食事をしっかりとれているのであれば、必ずしも食べる必要はありません。

- おにぎり
- ロールパン、食パン
- あんパン
- だんご
- カステラ

### 《1～2時間前》

このタイミングでは競技に影響を与えないよう、**消化のよい食べ物**をとりましょう。ごはんやパンなどに含まれるデンプンは消化に時間がかかりますので、果物やカステラなどで糖質を補給します。

- バナナ
- 果汁 100%フルーツジュース
- エネルギーゼリー
- カステラ
- まんじゅう
- スポーツドリンク

試合開始前の糖質源としては特に果物が向いています。ブドウ糖や砂糖は血糖値を急上昇させ、運動時に反動で血糖値を低下させてしまいますが、果物に含まれる果糖は比較的血糖値を上げにくく、低血糖をのリスクが少ないためです。

また、水分は吸収されるまでに多少時間がかかりますので、**試合開始の30分～1時間前までに250～500mLの水分補給**を行っておきましょう。

## ●試合直前の補給は注意

**試合開始30分前からの糖質のとりすぎには注意が必要です。**

このときに糖質を摂取すると、血糖値が上昇していき試合開始のタイミングで血糖値を下げるホルモンであるインスリンの濃度が最も高まり、**運動中に低血糖を引き起こしてしまいます**（これを「インスリンショック」と呼びます）。

低血糖とまではいかなくとも、30分前の糖質摂取で持続的パフォーマンスが低下したとする報告もあります。このタイミングで慌てておにぎりやパンを頬張るのは、本番のプレーにマイナスに働く可能性があります。試合直前はスポーツドリンクで水分補給をしたりアメをなめたり、エネルギーゼリーを少量とる程度にしましょう。

### 試合中の栄養補給

マラソンのレース中やサッカーのハーフタイムでは、スポーツドリンクでエネルギーを補充しましょう。フルマラソンやトライアスロンを走る場合には補給食は必要になってきます。目安として1時間に1回、100kcal程度のエネルギー補給を行って下さい。100kcalはエナジージェル1個分やバナナ1本分の量になります。

## 試合の合間の食事

1日に2試合以上の試合がある場合、次の試合までどれだけ時間があるかを考え、その時間内で消化できる糖質をとる必要があります。時間のないときは、上記と同様に消化吸収の早い食品を選ぶようにします。

例えば高校女子バスケットボールチームに行った研究では、午前中の第1試合後の昼食に、主食+おかずという普通の弁当を食べないようにして、代わりに糖質・ビタミン・水分を戦略的に摂取するようにした結果、午後の第2試合のフリースロー成功率やリバウンド獲得率が向上し、ミスプレーが少なくなったそうです。

つまり消化に負担のかかるたんぱく質・脂質を排除して、おにぎりやオレンジジュースといった糖質中心の食事にしたことで、競技パフォーマンスが向上したということです。

このことから**試合の合間では十分な水分をとり、エネルギー補給にはおにぎり・バナナ・パン・カステラなどを軽くつまむ程度がよい**でしょう。

### 試合後の食事

試合後は蓄えていたグリコーゲン消費して、疲労が溜まっている状態。競技時間の長いスポーツでは筋肉痛になっている場合もあるでしょう。このような試合後は食事で**糖質とたんぱく質**をとり疲労回復に努めることが大切です。

また運動後の体はエネルギー不足を補うために、筋肉を分解してエネルギーを作り出そうとします。それをくい止めるためにも**栄養補給は試合後できるだけ早いほど疲労回復には良い**です。

糖質とたんぱく質の両方がとれるメニュー例としては、卵サンドイッチ+オレンジジュース、バナナ+牛乳といった組み合わせになります。タラコの入ったおにぎりですと、疲労回復にいいビタミン B1 も多くとれるのでおすすめです。