



## JUNIOR ATHLETE FACT SHEET

2025.

12

# 試合に合わせた食事の摂り方とは

試合でベストパフォーマンスを発揮するためには、しっかり動けて集中力を保てるよう、体に十分なエネルギーを蓄えておくことが欠かせません。試合期と試合前後の食事は「試合前日」と「試合当日」で意識すべきポイントが異なります。

## 試合前日

前日に大切なのは、

- 1 試合で力を発揮するための“ガソリン”を体にしっかりとめておくこと。人間の体にとってのガソリンとは、栄養素でいう「炭水化物」。ごはんやパン、麺類などの主食をしっかり摂り、筋肉にエネルギー源（グリコーゲン）を蓄えておくようにしましょう。
- 2 また、胃腸に負担がかかる「揚げ物」「生もの」「刺激物」「食物繊維の多い食品」は、試合前日は控えめに。消化をスムーズに保つことで、試合当日のコンディションが整います。



## 試合当日

試合当日の食事は、開始時間から逆算して3~4時間前に済ませるのが理想です。

タイミングがズレると、エネルギー切れを起こしたり、胃が重くなることで動けなくなる場合があります。そのため、試合開始時刻を基準に、食事や補食を取るタイミングをあらかじめ決めておくことが大切です。



### 一日に複数の試合がある場合



ジュニア期は1日の試合日程の中で複数の試合が続くことがよくあります。

試合間が1時間以上空くときは、消化のよい炭水化物を少量摂りエネルギー源を補給しましょう。エネルギーが十分に戻らないまま次の試合に臨むと、ケガのリスクや判断力にも影響しやすいと考えられています。スポーツ飲料やゼリー飲料などの喉ごしのよい液体タイプの補食や、バナナなどの果物もおススメです。



### 試合後の食事

試合後は、体力も集中力も大きく消耗しています。

夕食には、疲労と緊張で弱っている胃腸にやさしい、消化のよいメニューを選びます。炭水化物・たんぱく質・水分がしっかり摂れる食事が理想的。冬であれば、鍋や煮込みうどんなど、温かく体に負担の少ない料理が特におススメです。



Let's Eat Healthyコミュニティサイト  
おすすめヘルシーレシピ  
タグ試合（前日・当日）で検索！  
<https://members.food-connection.jp/tag/shiai-2/>

References : (公財)日本陸上競技連盟医事委員会スポーツ栄養部 試合時の食事のポイント

[https://www.jaaf.or.jp/files/upload/201909/27\\_121759.pdf](https://www.jaaf.or.jp/files/upload/201909/27_121759.pdf) (2025年12月3日)

《免責事項》弊社では、できるだけ正確な情報の提供を心がけておりますが、本ファクトシートで提供した内容に関連して、ご利用される方が不利益等を被る事態が生じたとしても、一切の責任は負いかねますので、ご了承ください。また、ファクトシートの内容は、事前に予告することなく、変更、修正し、または削除することがあります。

Copyright (c) FOOD CONNECTION. All rights reserved. 禁無断転載・複製