

最大のパワーを発揮する 試合日に合わせた食事ポイント

2025.12

試合当日に向けた食事は、アスリートの皆さんがこれまで積み重ねてきたトレーニングの成果を最大限に発揮するための総仕上げです。

特に当日は緊張や疲労によって消化機能が低下しやすいため、消化の良い食事を意識しながら、十分なエネルギーを補給することが重要です。

今回は、試合前日から当日にかけて気を付けたい食事のポイントをまとめてみました。無理のない範囲で取り入れ、コンディション作りに役立ててください。

Point 1

試合日に合わせた食事のとり方

試合前日の注意点

- エネルギー源となる炭水化物をしっかり摂る
- 消化に時間がかかる揚げ物 食物繊維の多いものは控える
- 食中毒の原因になる生ものはNG

鶏むね肉のフォー



<https://members.food-connection.jp/recipe/men/5092/>

試合当日の朝のポイント

- 食べ慣れたものを摂る
- 消化によくエネルギー源がしっかり摂れるメニュー
- 水分をこまめに摂る

鶏のささみのお茶漬け



<https://members.food-connection.jp/recipe/gohan/6787/>

試合前後の補食の摂り方

試合開始まで2~3時間ある

- ▶ おにぎり、うどん、パスタ、肉まん、あんまん、カステラ、みたらし団子等

試合開始まで1時間切る

- ▶ スポーツ飲料、ゼリー飲料、バナナ等

試合中やハーフタイム

- ▶ スポーツ飲料、ゼリー飲料等

オンラインスポーツ栄養講座もチェック



Point 2

試合後の糖質補給について

1日に複数回試合を行う場合、次の試合までに消費したグリコーゲンを回復させることでパフォーマンスの低下を防ぎます。

その際、体重**1kg**当たり**1.0~1.2g**程度の糖質を毎時間摂取することが推奨されています。

例) 体重 **70kg** × **1g** = **70g** の糖質



おにぎり

1個 **35 g**



カステラ

1切 **23 g**



豆大福

1個 **45 g**



ゼリー飲料

1個 **45 g**



スポーツドリンク

1リットル **60 g**

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

- 1) スポーツ栄養学最新理論2020年版.市村出版,2020,p7-11
- 2) 柴崎真木,食べて速くなる！スマートの栄養と食事,ベースボール・マガジン社,2022,p60-62

《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二様に関連して、ご利用される方が不利益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、事前に告知することなく、変更、修正し、また削除することがあります。