

サッカーの試合当日の食事

- ◎ **試合当日、食べたものがエネルギーに変わるまでに、3時間ほどかかるので、**試合開始の3時間前には食事を済ませます。エネルギーに変わりやすいグリコーゲン豊富な、炭水化物中心メニュー（ご飯・もち・うどん・そば）が望ましいです。
※パンは脂質が多く消化が遅れるので避けます

会場で、試合と試合の間の時間が開くけれど、昼食タイムを取るには微妙。
そういう時間帯での捕食は

- ◎ **試合開始1～2時間前なら、脂質の少ないおにぎり等を1個摂ります。**
グリコーゲンが不足すると、スタミナ切れをおこし、脳内での思考力の低下が起こるため判断が鈍ります。空腹でも満腹でもベストなパフォーマンスはできません。
- ◎ **1時間未満なら、バナナやゼリー飲料で空腹を和らげます。**
- ◎ **試合30分前になったら、コップ1杯でいいので水分補給を。**

1日の試合日程が終了したら。

- ◎ **試合終了後30分以内に、たんぱく質・炭水化物・ビタミン(おにぎり・アンパン・バナナオレンジジュース等)を摂りましょう。**

**試合終了後30分以内は、成長ホルモンの分泌が最も盛んになるため、
ゴールデンタイム と呼ばれています。**

この時間内に摂取した栄養は、普段の倍程速やかに効果的に吸収されます。
ゴールデンタイムを有効利用することは、ジュニア期の体作りに大切です。
また、試合で疲労した筋肉の回復や失われたエネルギーの回復を促します。
試合が連日で翌日に試合を控えている場合は特に、疲労を残さないことが大切です。
これはケガ予防にもつながります。