

# 大会中の食事戦略を立てよう

競技パフォーマンスを最大限発揮するには、

「いつ」「何を」「どのくらい」食べるのが重要である。  
大会期間中の食事について戦略的取り組んでみよう。

発行者：講師 平良拓也

## <競技中・競技間編>

### Point①『エネルギー補給』

1時間で30-60gの糖質摂取 ⇒ **持久力があがる**

- 「いつ」 ⇒ 競技中
- 「何を」 ⇒ 糖質が含まれた食事
- 「どのくらい」 ⇒ 糖質を30-60g (一時間に)  
→食品表示を確認しよう(右参照)

☆競技中に腹痛などにならないよう、消化吸収しやすいもの（ゼリーやドリンク、飴など）を選択しよう!!

### 食べやすく糖質が豊富な食品を選択

### Point②『水分補給』

発汗等による体重の減少 ⇒ **持久力がさがる**

- 「いつ」 ⇒ 競技中
- 「何を」 ⇒ 4-8%糖質濃度の冷たい飲料  
→食品表示を確認しよう(右参照)

「どのくらい」 ⇒ 1時間に600ml~1L (15分に200ml)  
☆エネルギー補給用食品+水分で糖質が30-60gになるようにしよう

例) ポカリ (6%糖質) ⇒ 1Lで糖質約60g  
アクエリ (約5%糖質) ⇒ 1Lで糖質約50g

### 糖質4-8%の冷たい飲料を選択

## <競技後（リカバリー）編>

### Point③『高糖質+たんぱく質』

体重×1g以上の糖質摂取 ⇒ **疲労回復**

20-40gのたんぱく質摂取 ⇒ **筋肉修復**

【計算してみよう】

糖質: 体重  kg ⇒ “k”を取る ⇒  g

- 「いつ」 ⇒ 競技終了後30分以内
- 「何を」 ⇒ 糖質とたんぱく質が含まれた食事
- 「どのくらい」 ⇒ 糖質：上記計算の値以上  
タンパク：20-40g

→食品表示を確認しよう(下参照)

☆自分が食べやすい食事の形でとろう

☆ビタミンB1が豊富な食材（豚肉、大豆、うなぎなど）を摂取するとさらに効果がUP!

☆バランスセブンをそろえるように意識して摂ろう!

### 糖質とたんぱく質を中心とした食事を選択 (バランスセブンを意識しよう!)

## <参考：食品表示を見よう>

### Point④『糖質（炭水化物）とたんぱく質』

栄養成分表示	
食品単位当たり (500ml)	
熱量	95 kcal
たんぱく質	0 g
脂質	0 g
炭水化物	23.5 g
ナトリウム (食塩相当量)	mg 0.5 g)

ここを見る!!  
食品単位あたりと  
100g当たりがある

ここを見る!!  
$$\text{糖質濃度} = \frac{\text{炭水化物量}}{\text{食品単位数}} \times 100$$
  
例)  $23.5\text{g} \div 500\text{ml} \times 100 = 4.7\%$

(消費者庁HPより)

運動栄養学科HPへGO ⇒ [Click](#)

バックナンバーを読む >>>