



試合で勝つための強いからだづくり 自分の試合前後のベストコンディションを知る

大事な試合で日頃のトレーニングの成果を100%発揮するために、試合前からコンディションを整えると思います。食事と同様に、練習や体調に合わせて試合モードに切り替えていきましょう。ただし、試合前だからといって何か特別な食事に切り替えるのではなく、バランスの良い食事を心がけましょう。

ストレス・かぜ対策

試合に向けて緊張が高まってくると、さまざまなストレスが発生します。かぜ予防や体調維持のためにもビタミンCは、日頃からしっかり確保したい栄養素です。オレンジやグレープフルーツ、キウイフルーツなど甘酸っぱい果物やオレンジかグレープフルーツ100%ジュース、色の濃い野菜、さつまいもやじゃがいもを使ったおかずなどを意識して多めに食べましょう。

また、試合前は緊張が高まり落ち着かず、神経質になりがちです。そんな時はカルシウムです。牛乳やヨーグルトに多く含まれるカルシウムには、神経の伝達に作用する働きがありますので、夕食時に必ず取るようにしましょう。

バランス献立の基本

- ① 主食：ごはん、パン、麺など
- ② 主菜：魚、肉、卵料理など
- ③ 副菜：野菜、きのこ、いも、海藻など
- ④ 汁物：みそ汁や野菜スープなど
- ⑤ 牛乳・乳製品：牛乳、ヨーグルト、チーズなど
- ⑥ 果物：オレンジ、グレープフルーツ、キウイフルーツなど

試合前日の食事

脂肪分の多い食事を避け、糖質中心のバランスの良い食事にしましょう。普段から食べ慣れたものを取りましょう。

● 「敵にカツ」はもう古い

とんかつやステーキは食べない。油脂をたっぷり含んでいて、消化に時間がかかるため胃の中にとどまっている時間が長くなります。胃腸に負担をかけないためにも、試合前夜は油っこい料理を控え消化吸収のよい糖質を中心としたあっさりした食事を取りましょう。

NG



● 試合前日 (なるべく早めに済ませるようにし、リラックスして十分な睡眠が取れるようにする。)

バランス献立を基本

- ① 主食：ご飯や麺など糖質を普通の1.5~2倍
- ② 主菜：魚や肉などたんぱく質を1/2~2/3に 油ものは避ける
- ③④ 副菜：火の通った野菜
 - ・煮物や和え物、汁物にして芋類やかぼちゃなど糖質の多い食材を食べる。
 - ・糖質をエネルギーに変えてくれるビタミンB1を豊富に含んだ豚肉や大豆製品と一緒に食べる。
 - ・足つり防止のためミネラル補給にわかめやひじきを煮物や酢の物で食べる。ごまも取り入れる。
- ⑤ 牛乳など乳製品でカルシウム補給。
- ⑥ 果物：夜は果物より野菜でビタミン補給 エネルギー吸収を助けてくれるクエン酸を夕食は梅干しやキムチで。



● 試合当日の食事

午前中に試合がある場合：試合の3~4時間前に朝食を取る（試合開始が10時の場合、6~7時までには朝食を取る）

バランス献立を基本

- ① 主食：ご飯（糖質）を取る。
- ② 主菜：魚やじゃこ、納豆でたんぱく質補給。
- ③④ 副菜：火の通った野菜
 - ・煮物や和え物、汁物にして芋類やかぼちゃなど糖質の多い食材を食べる。
 - ・糖質をエネルギーに変えてくれるビタミンB1を豊富に含んだ豚肉や大豆製品と一緒に食べる。
 - ・足つり防止のためミネラル補給にわかめやひじきを煮物や酢の物で食べる。ごまも取り入れる。
- ⑤ 牛乳など乳製品は、朝食では取らない。



⑥ 果物：必ず取る。 オレンジ、グレープフルーツ、キウイフルーツなどでビタミン C やクエン酸効果。

● 午後に試合がある場合：(試合開始が 13 時の場合) 7 時には朝食を取る。 11 時に間食を取る

糖質中心の軽食にする。消化に時間のかかる、たんぱく質や胃のもたれる油は食べない。

① おにぎり：腹持ちがよく、塩・のりでミネラル補給 → 足つり防止効果

具は梅干しや昆布 (ミネラル補給やクエン酸効果) 鮭、ツナやたらこは NG



※注意 食塩 NaCl (精製塩) ではミネラル補給ができません。天然塩を選びましょう！

うどん：どうしても食欲がない場合は、うどんでもいいと思います。ただ、試合中スタミナ切れする可能性がある
ので気をつけてください。

⑥ フルーツ：バナナ、オレンジ、グレープフルーツ、りんご・フルーツジュース：オレンジやグレープフルーツ 100%

● 試合 30 分：水分補給



● 試合 15 分前：あめ・黒糖・チョコ

試合中に空腹やスタミナ切れを感じる場合

● 試合終了後は疲労回復のために昼食を早く取る

水分補給も大事ですが、飲みすぎて食事が取れないことがないように。

① 主食：ご飯や麺類で疲労回復

② 主菜：肉や魚、卵などたんぱく質で筋肉疲労回復

③ 副菜：野菜もたっぷり

⑥ 果物：必ず取る。果物が取れない場合は、オレンジやグレープフルーツ 100%ジュースで補う。

● 試合終了後すぐに昼食が取れない場合

軽食でもいいので糖質補給をして疲労回復をする。

① おにぎり：梅干しや昆布 ツナやたらこなどたんぱく質補給で筋肉疲労の回復。



サンドイッチ：パンと一緒にハムやチーズなどたんぱく質と野菜が取れます。

肉まん：皮で糖質、具でたんぱく質補給ができます。

麺類：麺と一緒に肉や野菜の具を一緒に取りましょう。

● 次の日も試合の場合

試合前日の食事になります。次の日の試合の準備と一緒に疲労回復をする必要があります。

① 主食：ご飯や麺など糖質を普段の 1.5~2 倍

② 主菜：魚や肉などたんぱく質を 1/2~2/3 に 油ものは避ける

疲労回復効果の高い豚肉をおすすめします。しかし脂肪分は控えたので焼き肉や豚しゃぶにしてレモン汁やポン酢などを上手に使って油を控えたタレをおすすめします。

③④ 副菜：火の通った野菜

・煮物や和え物、汁物にして芋類やかぼちゃなど糖質の多い食材を食べる。

・糖質をエネルギーに変えてくれるビタミン B1 を豊富に含んだ豚肉や大豆製品と一緒に食べる。

・足つり防止のためミネラル補給にわかめやひじきを煮物や酢の物で食べる。ごまも取り入れる。

⑤ 牛乳など乳製品でカルシウム補給も忘れないでください。

✦ 気賀高校 サッカー部のみなさんへ

食事だけでは勝負に勝つことはできません。しかし、食事が悪くて負けることはあります。食事の取り方で大きな差が生まれます。トレーニングでのカラダ作りを効果的にし、勝負できるカラダが作れます。また、ケガの予防もできます。しかし、食事の取り方には個人差があります。大事な試合にベストコンディションで望めるよう、平日頃から食事の取り方に配慮し、自分のベストな試合前後の食事を知ってください。暑さに負けない体力をつけて、この夏サッカーを楽しんでください。

管理栄養士 鈴木

参考資料・勝負食：石川三知、スポーツ運動栄養学：加藤秀夫・中坊幸弘、講談社サイエンティフィック Coaching Clinic：古旗照美、

勝てるカラダをつくる！10代スポーツ選手の食事：川端理香監修、明治製菓 H.P.

