



※本資料に関するご意見やご質問、今後取り上げて欲しい内容等ございましたら施設のコーチやマネージャーにお申出ください。

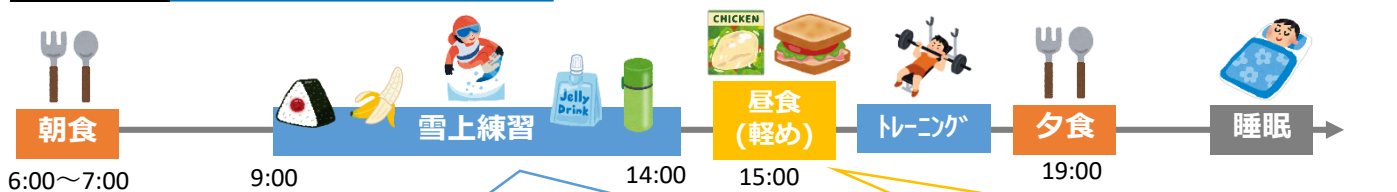
<シーズン中（冬季練習・試合時）は食事量が少なくなりがち！？>

シーズン中は、試合に向けた雪上練習が増え、オフシーズンとは異なる練習スケジュールになると思います。特に、午前中から滑り出すと昼食時間をまたいで**14時～15時頃まで練習する**選手も多いのではないのでしょうか？ そんなとき、**昼食はどうしていますか？**全く食べず、**朝食・夕食のみになると**、1日のエネルギー摂取量が少なくなり、**体重（筋肉量）減少**に繋がります。こうなると、せっかく**オフシーズンで鍛えた筋肉が元に戻り、十分なパフォーマンスを発揮できません**。そうならないよう、**食事の摂取方法を工夫して、体重を維持できるようにしましょう！**そこで今回は、シーズン中の練習スケジュールに合わせた食事のとり方についてご紹介します。また、試合時の食事のとり方についても紹介するので、参考にしてみてください！

<練習スケジュールに合わせた食事のとり方～シーズン中～>

①練習中に**補食・水分摂取+昼食軽め**

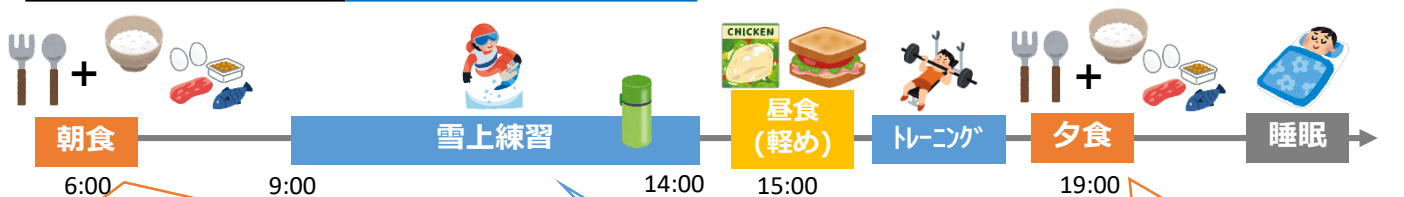
①と②どちらが自分に合っていますか？



エネルギー源となる**糖質を多く含む食品**（おにぎり・パン・バナナ・エナジーバー・エナジージェル・ゼリー飲料など）を補食として摂取しましょう！**1～2時間おきにちょこちょこ食べる**のがオススメです！また、水分補給をスポーツドリンクやオレンジジュース、はちみつレモン、ココアなどにすると、よりエネルギーを摂取できますよ！ホット飲料は体を温めてくれるのでオススメです！（補食・飲料の詳細は下記参照）

補食でエネルギーを摂取したので、昼食は軽めでOK！夕食が食べられる程度に留めましょう。オススメは、**たんぱく質を多く含む食品**（肉・魚・卵・大豆製品・乳製品）の摂取です！（例）肉まん、サラダチキン、焼鳥、魚肉ソーセージ、サンドイッチ、ゆで卵、ヨーグルト など

②練習中の補食なし→**朝食・夕食の量を増やす**



普段よりもご飯を**50～100gほど多くし**、肉や魚、卵、大豆製品のメニューを**1～2品増や**しましょう。食事量が増えるため、普段よりも朝食時間を早め、消化吸収の時間をとりましょう。**練習の3時間前**がオススメです！

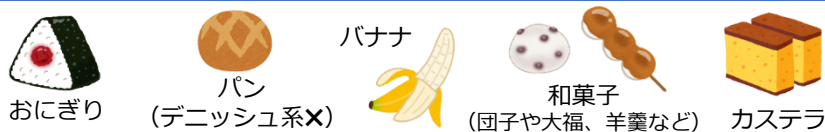
水分補給を上記同様スポーツドリンクやオレンジジュースなどにすると、運動に必要なエネルギーを摂取できますよ！（オススメの飲料は下記参照）

朝食同様食事量を増やす

※①②共通：昼食と夕食の間にトレーニングがない場合は、昼食を普段と同程度の量にさせていただいても構いません。ただし、夕食が食べられる程度に留めましょう。

<雪上練習中にオススメの補食と飲料>

オススメの補食 （脂質が少なく糖質（炭水化物）が多いもの！）



<携帯しやすいもの>



オススメの飲料 （エネルギーを摂取できるもの！）



<ホット飲料> 冷えた身体にGood！




<試合時の食事のとり方>

① 試合前日・当日の食事のポイント

- 食べ慣れたもの、消化に良いものを選びましょう
- エネルギー源となる**糖質 (炭水化物)**を中心に食べましょう
- **安全性の高い料理・食品**を選びましょう


食べたいもの

- ・糖質を多く含むもの
- ・緑黄色野菜 (ビタミン)
- ・消化の良いもの
- ・脂質の少ないもの

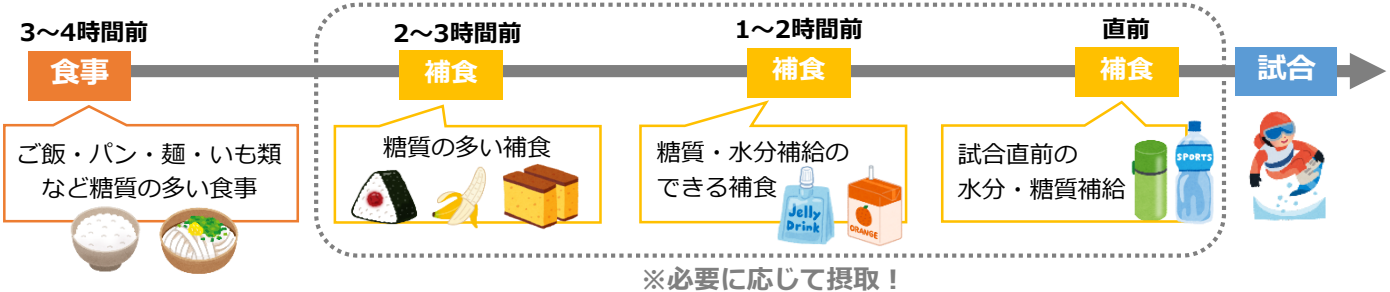


避けたいもの

- ・生もの
- ・食べ慣れないもの
- ・食物繊維が多いもの (ごぼう、海藻等)
- ・脂質の多いもの



② 試合当日の食事のとり方



(例1) 早朝に試合がある場合

前日の夕食から糖質を十分に摂取、朝食は試合の3~4時間前までに済ませておきましょう！



(例2) 夜遅くに試合がある場合

朝食、昼食で糖質を十分に摂取、試合前の食事は3~4時間前までに済ませましょう！



(例3) 1日に複数回試合がある場合

試合間には補食で**糖質とたんぱく質**を十分に摂取することで、こまめにエネルギーを補給しましょう！



<試合時におすすめ！糖質がとれるレシピ>

★そうめんチャンプルー (主食・主菜・副菜) ★

[材料 (1食分)]


- ・そうめん(乾) 1束 (50g)
- ・えび 5尾 (50g)
- ・もやし 1/5袋 (40g)
- ・にら 1/4束 (25g)
- ・しいたけ 2枚 (20g)
- ・ごま油 小さじ1 (4g)
- ・酒 小さじ2 (10g)
- ・砂糖 小さじ1 (3g)
- ・和風だしの素 (顆粒) 小さじ1/2 (1.5g)
- ・塩こしょう 少々

[作り方]

① 沸騰したたっぷりの湯にそうめんを入れ、かために茹でる (包装に記載されている約半分の時間)。茹で上がったザルにとり、流水でよく洗い、水気を切る。しいたけは石づきを取って軸をはずし、細切りにし、にらは3cmの長さに切る。もやしはザルに入れてよく洗い水気を切る。

② フライパンに半量のごま油 (小さじ1/2) を熱し、中火でえびを炒める。えびに火が通ったら、いったん取り出しておく。しいたけ、もやしを入れて中火で約1分火が通るまで炒める。

③ ②に①のそうめんとならを加えて約30秒炒め、残りのごま油 (小さじ1/2) をまわしかけAで調味して混ぜ合わせ、器に盛り付ける。



A

・塩こしょう 少々

出典：国立スポーツ科学センター アスリートのわいわいレシピ

★いも餅 (副菜) ★

[材料 (1食分)]

- ・じゃがいも 小1個 (100g)
- ・片栗粉 大さじ1.5 (14g)
- ・牛乳 大さじ1/2 (7.5cc)
- ・パセリ(乾) 少々
- ・塩こしょう 少々
- ・油 小さじ1/2 (2g)
- ・バター 小さじ1/2 (2g)
- ・しょうゆ 小さじ1/2 (3g)


[作り方]

① じゃがいもはよく水洗いし、皮をむかずにぬらしたキッチンペーパーで包み、さらにラップで包んで電子レンジ(500W)で3分、竹串が通るまで加熱する。皮をむいてボウルに入れて、スプーンの背でつぶす。

② ①が熱いうちに片栗粉、牛乳、パセリを入れてよく混ぜ、塩、こしょうで調味し、小さな丸型にまとめる。

③ フライパンに油を熱し、②を中火で焼く。焼き色がついたら裏返し、ふたをして弱火で中心に火が通るまで約2~3分焼き、フライパンから取り出す。

④ フライパンにバターを溶かし、しょうゆを加え、③をからませて皿に盛り付ける。



補食にもオススメ！

A