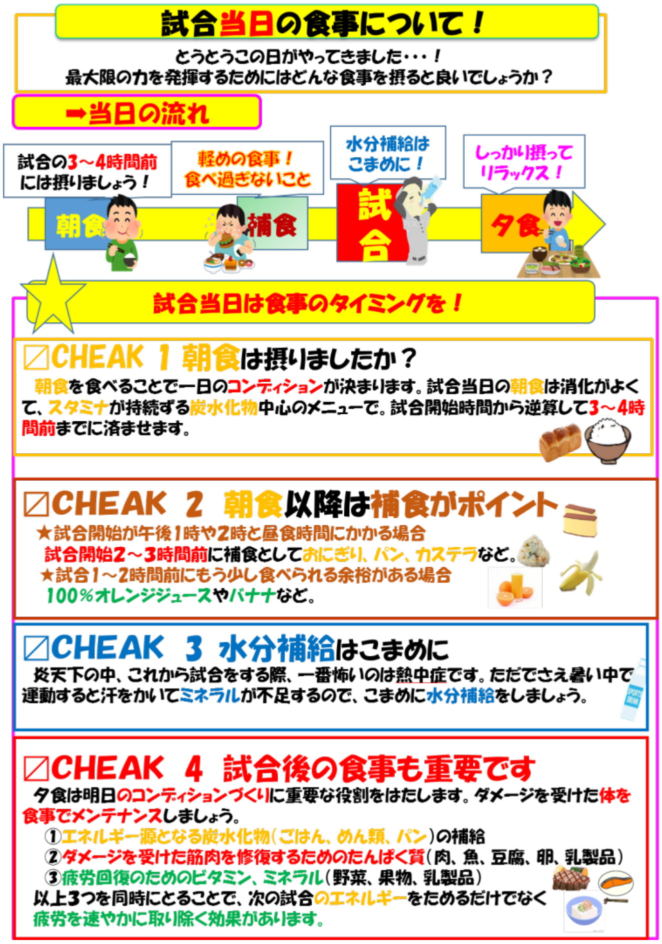
明豊高等学校野球部の皆さん
甲子園出場おめでとうございます

練習の成果を100%発揮するための
栄養レクチャー

別府大学　食物栄養科学部
食物栄養学科　平川研究室



試合当日の食事について！

とうとうこの日がやってきました・・・！
最大限の力を発揮するためにはどんな食事を摂ると良いでしょうか？

➡当日の流れ

試合当日は食事のタイミングを！

☐CHEAK 1 朝食は摂りましたか？

朝食を食べることで一日のコンディションが決まります。試合当日の朝食は消化がよくて、スタミナが持続ずる炭水化物中心のメニューで。試合開始時間から逆算して3～4時間前までに済ませます。

☐CHEAK 2 朝食以降は補食がポイント

★試合開始が午後1時や2時と昼食時間にかかる場合
試合開始2～3時間前に補食としておにぎり、パン、カステラなど。
★試合1～2時間前にもう少し食べられる余裕がある場合
100%オレンジジュースやバナナなど。

☐CHEAK 3 水分補給はこまめに

炎天下の中、これから試合をする際、一番怖いのは熱中症です。ただでさえ暑い中で運動すると汗をかいてミネラルが不足するので、こまめに水分補給をしましょう。

☐CHEAK 4 試合後の食事も重要です

夕食は明日のコンディションづくりに重要な役割をはたします。ダメージを受けた体を食事でメンテナンスしましょう。
①エネルギー源となる炭水化物（ごはん、めん類、パン）の補給
②ダメージを受けた筋肉を修復するためのたんぱく質（肉、魚、豆腐、卵、乳製品）
③疲労回復のためのビタミン、ミネラル（野菜、果物、乳製品）
以上3つを同時にとることで、次の試合のエネルギーをためるだけでなく疲労を速やかに取り除く効果があります。

平成29年7月29日明豊高等学校野球部寮にて実施