

# 知っておこう！試合当日の食事のポイント！

炭水化物中心の食べやすい献立で糖質を摂取する。

試合の時間に合わせて補食、水分を摂取する。

一日の試合数に応じて補食回数(糖質摂取量)を調整する。

## 筋グリコーゲン量を高めパフォーマンスアップ

試合で最大パワーを発揮するためには筋グリコーゲンが必要になります。筋グリコーゲンとは筋肉に蓄えられる糖の一種で、運動するための重要なエネルギー源となります。筋グリコーゲンを作り出す素となる糖質は、ご飯、パン、麺類、果物、柑橘系ジュースなどから摂取できます。

## 糖質の摂取タイミングを知ろう



筋グリコ

## ーゲン回復のポイント

筋グリコーゲンは一時的にしか貯めておけないため、一日に二試合以上ある場合は、次の試合に備えて**試合終了後できるだけ早く補食で糖質を摂ることが**大切です。一日一試合の場合は、翌日までに摂取し糖質量を確保しましょう。手軽に食べられるおにぎり、パン、糖度