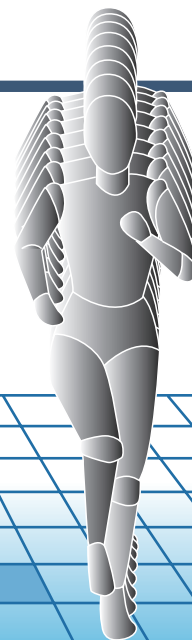


# スポーツ医・科学的 トレーニング情報

## No.28



発行 財団法人富山県健康スポーツ財団  
富山県総合体育センター  
発行日 平成16年3月31日

## スポーツ栄養 –Part 2–

ー調整期・試合日の食事とトレーニング期のコンビニ弁当・サプリメントの使い方ー

スポーツ医・科学的トレーニング推進委員会委員  
富山短期大学 教授 桑守 豊美

### 1 調整期の食事

試合に向けて体調を整えたり、試合場の確認など勝つための調整を行う時期です。

#### 調整期の食事のあり方

(1) 調整期はトレーニング量が少なくなるため、それに見合った食事量を摂ります。

#### 調整期のエネルギー量

○体重 男子70kg 女子 60kgの場合

区分 学年	調整期のエネルギー量		調整トレーニング量		合計エネルギー量	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子
中学生	3,200	2,650	} 700	} 500	3,900	3,150
高校生	2,800	2,250			3,500	2,750
成人	2,500	2,100			3,200	2,600