

(2) 炭水化物とビタミンB₁とCの補給を行います。(自分の力を100%出すための栄養戦略)

● 炭水化物、ビタミンB₁、Cの必要な理由

炭水化物……スポーツ時のエネルギーの中心である炭水化物は体の中には体重の5%と少ないため、すべての競技において炭水化物を体内に多くたくわえる(グリコーゲンローディング)努力が必要です。

* マラソンなどの競技は、1週間または3日間で行い、前半は炭水化物の少ない食事、後半は炭水化物中心の食事を摂取し、炭水化物を体内に蓄える。他の競技も、試合前日の夕食から炭水化物中心の食事を摂取する。

ビタミンB₁……エネルギーをスムーズに生み出し、乳酸の分解を早める。

ビタミンC……ストレス(風邪、緊張など)に強くなる。

試合前日の夕食、およびグリコーゲンローディング後半の食事割合

★ 食事はトレーニング期とここが違う

〈トレーニング期の食事例〉

〈試合前日の夕食及びグリコーゲンローディング後半の食事例〉

