

試合に向けての水分補給と食事のポイント

水分補給

熱中症予防+パフォーマンスの向上のために必要

- のどがかわく前に、こまめに少しずつ飲もう。
- 汗をたくさんかく場合はスポーツドリンクも活用し、ミネラル補給しよう。
- 食事からも水分補給はできます。食事はしっかりとろう。

補食

三度の食事だけでは足りない分を補う食事 **≠** 菓子類のおやつ

- エネルギーが枯渇しないよう試合前や試合中に補充を行い、試合後は、消費したエネルギーの補給や疲労回復の目的で摂取しよう。
- 試合前日や直前の食事は、脂質少なめで消化に良いものを選ぼう。

の食事

ごはん・鮭の塩焼き・ゆでたまご・ブロッコリー・ミニトマト・野菜スープ・バナナ・牛乳など

※コップ1杯  は約150ml

試合開始3~4時間前までに食べておこう！
試合の時間によって調整しよう！

試合前

水分補給

水やスポーツドリンクをこまめに2~3杯



60分前までに



補食

👍 「炭水化物」や「糖分」でエネルギーを満タンにしよう！



試合①

試合中

水分補給

水やスポーツドリンクを15~30分おきにコップ2~3杯



15分おきに



補食

👍 次の試合までに1時間以上ある場合は、「炭水化物」や「糖分」でエネルギー補充をしよう



果汁100%ジュース

果物ゼリー

エネルギーゼリー

試合②

試合後

水分補給

水やスポーツドリンクをこまめに2~3杯



できるだけすみやかに



補食

👍 「炭水化物」や「糖分」+「たんぱく質」でエネルギーチャージ&疲労回復をしよう！



おにぎり

サンドイッチ

みかん

果汁100%ジュース

牛乳

飲むヨーグルト

チーズ

の食事

ごはん・豚肉のしょうが焼き・キャベツのお浸し・豆腐と小松菜のみそ汁・みかん・ヨーグルトなど

疲労回復する栄養と睡眠を妨げない消化に良いものを食べよう！

県内で実施の給食メニューをアレンジ

切り干し大根のソース炒め

【材料】4人分

- 切り干し大根 15g
- 豚肉 50g
- 玉ねぎ 50g (1/4個)
- にんじん 25g (1/4本)
- キャベツ 50g (中1枚)
- もやし 50g (1/4袋)
- サラダ油 適量
- 食塩 0.8g (小さじ1/6弱)
- こしょう 少々
- ウスターソース 10g (大さじ1/2)
- とんかつソース 10g (大さじ1/2)
- オイスターソース 2.5g (小さじ1/2)



熱中症を予防し、ミネラル補給ができるレシピ!!

作り方

- ① 切り干し大根は水でもどしてしぼり、4cm幅に切る。
- ② 玉ねぎはうすいくし形切り、人参とキャベツは千切りにする。
- ③ フライパンに油をしき、豚肉を入れて塩こしょうをし、焼き色がつくまで炒める。
- ④ にんじん、玉ねぎを入れてしんなりするまで炒め、続けてキャベツともやし、切り干し大根を入れる。
- ⑤ 野菜に火が通ったら、3つのソースで味付けをして、仕上げる。

切り干し大根は、ミネラル豊富な食材。焼きそば風の味付けで食べやすく、お弁当にもぴったりです。



【1食分あたり】

- ◎エネルギー 57kcal
- ◎炭水化物 6.8g
- ◎たんぱく質 3.3g
- ◎カリウム 255mg
- ◎脂質 2.3g
- ◎マグネシウム 15mg