

The 勝負メシ!

試合前にオススメメニュー



朝食



Menu

- ①ごはん
- ②すいとん…………… p.54
- ③さわらの味噌焼き…………… p.36
- ④じゃがいもの煮物…………… p.42
- ⑤キャベツのコールスロー…… p.48
- ⑥果物(オレンジ)
- ⑦果物(バナナ)

ひとくちメモ

試合前に食べる食事は、しっかり炭水化物(糖質)を補給できるよう、「すいとん」や「じゃがいもの煮物」など炭水化物が豊富な料理を取り入れます。

試合前には、消化に時間がかかる食品の使用を控えるため、すいとんは、肉類や食物繊維の多いごぼうなどを除いています。

オレンジやバナナといった果物は、炭水化物が豊富に含まれるため、試合前におすすめです。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	無機質		ビタミン			
					カルシウム	鉄	A	B ₁	B ₂	C
1,160kcal	33.4g	21.4g	202.0g	9.0g	142mg	3.2mg	427μgRAE	0.50mg	0.48mg	107mg

アレルギーと対応

- ②薄力粉(小麦)→上新粉
- ⑤マヨネーズ(卵)→ノンエッグタイプ
- ⑦バナナ→ほかの果物
- ④豚肉→ほかの肉
- ⑥オレンジ→ほかの果物

Point!



試合前の食事の役割は、試合に向けしっかりとエネルギー源を蓄えること、体調を整えることです。炭水化物(糖質)を多めに摂り、油ものを避け、消化の良い食事を試合開始の3~4時間前までに食べましょう。乳製品は、腹痛につながるおそれがあるので、試合当日は控えても良いでしょう。

夕食



Menu

- ① 野菜パスタ…………… p.28
- ② ロールパン(いちごジャム)
- ③ パンプキンスープ…………… p.56
- ④ フィッシュグリル
ラタトゥイユ風…………… p.36
- ⑤ 花野菜カレーマリネ…………… p.51
- ⑥ 果物(りんご)

ひとくちメモ

パスタは、炭水化物(糖質)の中でも低GI食品で、他の炭水化物を含む食品よりも血糖値の上昇を抑え、効率よくエネルギーが供給できます。「野菜パスタ」は、低脂肪・高たんぱくな鶏むね肉のひき肉を使った消化の良いメニューです。

「フィッシュグリル」のたらは、加熱しても硬くなりやすく、低脂肪・高たんぱくな消化の良い食品です。

試合前には、炭水化物の多いじゃがいもを付け合わせにするのがおすすめです。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	無機質		ビタミン			
					カルシウム	鉄	A	B ₁	B ₂	C
1,134kcal	48.7g	25.3g	174.8g	12.8g	286mg	4.4mg	339μgRAE	0.64mg	0.63mg	176mg

アレルギーと対応

- ① パスタ(小麦)→ビーフン、米粉麺(フォー)
- ② ロールパン(小麦)→米粉100%パン
- ③ グルトン(小麦)→除去
- バター(乳)→オリーブオイル 鶏肉→ほかの肉
- ③ 牛乳(乳)→豆乳
- ⑥ りんご→ほかの果物

スポーツ選手の食事

セットメニュー

主食

主菜

副菜

汁物

その他一覧