



試合がある日の食事についてインタビューしたよ。

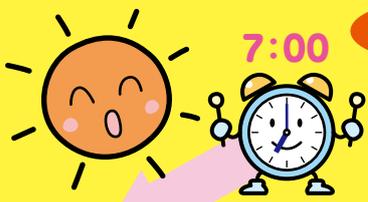


© S.M.E.

# アスリートの食事

## 愛媛FC & 愛媛マンダリンパイレーツ

消化が良く、エネルギー源となる炭水化物をしっかり取るよ。



7:00

朝食



ごはん  
みそしたまご焼き  
なっとう  
野菜サラダ  
果物  
ヨーグルト  
牛乳



10:00

軽食



うどんは消化が良く、すぐにエネルギーに変わってくれるよ。おにぎりをする選手もいます。

うどんやおにぎり  
果物



試合中にスタミナ切れにならないように炭水化物をしっかり食べるよ。



11:30 ストレッチ

試合前は、消化する力が低下します。

13:00

試合開始



15:30  
試合終了

試合で傷ついた体を治すのに、たんぱく質は重要!



© EHIMEFC

試合直後



おにぎり  
果汁100%飲料  
チーズ

試合後は、かなり疲れているので消化する力が弱っているよ。でも、使ったエネルギーは必ず補給。

17:00

夕食は試合後3時間以内に

ごはん ぶたじる  
チキンハンバーグ&付け合わせ  
野菜のもの あえもの  
果物 牛乳

試合で消耗した栄養素をしっかりと補給することが、疲労回復のために大切です。

夕食



主菜に鶏肉が多い  
腱やじん帯、骨をつくるのにコラーゲンは大切な成分。  
鶏肉には、コラーゲンがたっぷり。

主食・主菜のどんぶり物になることも  
どんぶり物にすると、食欲がなくてもご飯がすすむよ。  
いろんな栄養もとれるんだ。

22:00 就寝



文部科学省委託事業『平成23年度 栄養教諭を中核とした食育推進事業』

平成23年度研究実践地域

南宇和郡愛南町(研究実践拠点校:愛南町立城辺小学校)

(ホームページアドレス <http://johen-e.esnet.ed.jp>)

事務局 / 愛媛県教育委員会・保健体育課

ホームページアドレス / <http://ehime-c.esnet.ed.jp/hosupo/>