

2022静岡県栄養士会  
リカレント教育  
「スポーツ栄養学」③

- おまけ：試合前後の食生活
- スポーツ栄養に関わるために

# 試合前後の食生活

試合直前だけ食事を気を付けてなんとかかなるものではない。

食事とは身体を作るためになくてはならないもの。

日常から気を付けていることを前提として、より良いパフォーマンスを発揮できるための食事、間食を提案する

試合前だけの食事調整は ×

# でもおまけ 試合前の食事について

- 消化の良いものを
- 糖質からしっかりエネルギーを
- 食べ慣れないものは食べない
- 生ものや食物繊維の多いものは控える

トンカツ



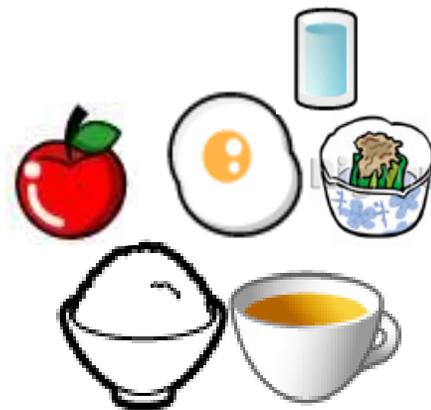
しゃぶしゃぶ

ゲン担ぎも良いですが、  
理論的に考えよう

# 試合前後の食生活

## 試合前夜

糖質(主食など)はしっかり。脂質は控えましょう。



## 試合3~4時間前

前夜と同様、糖質しっかり脂質控えめの食事



## 試合1~2時間前

糖質(おにぎり、サンドイッチ、バナナなど)+ドリンク

## 試合15~30分前

水分補給(スポーツドリンクなど)



できれば...

### 試合30分以内

おにぎり、サンドイッチなどの軽めの食事



### 試合2時間以内

基本的な通常の食事

(主食、主菜、副菜、汁物、果物、乳製品の6つ)

試合前だけの食事対策で何か  
しら結果を得ようと思っでは  
いけない！  
日常の食生活がとっても重要！

ということが、選手や保護者、監督やス  
タッフに分かってもらいたい部分です！

スポーツ栄養に関わっていくために  
大切だと思うこと

行動力！ 勇気！

コミュニケーション能力！

知識・経験・謙虚さ等

# 公認スポーツ栄養士

競技者、監督、コーチ、トレーナー、競技団体などのスポーツの現場から、競技者の栄養・食事に関する[自己管理能力を高める](#)ための栄養教育や食環境の整備等にいたるまで、栄養サポートに対するニーズは高まっています。

これらは日本代表といったトップアスリートからジュニア層、健康増進を目的としたスポーツ愛好家まで多様な層で求められています。

チームや団体内においてはチーム医療と同様、監督、コーチ、トレーナー、医・科学の各専門分野のスタッフ(スポーツドクター、運動生理学、バイオメカニクス、スポーツ心理学など)と連携し、栄養面からの専門的なサポートを行うことが必要です。

公認スポーツ栄養士は、これらの現場のニーズに的確に応えることのできるスポーツ栄養の専門家であり、公益社団法人日本栄養士会および公益財団法人日本スポーツ協会の共同認定による資格です。

# 公認スポーツ栄養士審査に必要な申請資格

1. 管理栄養士であること
2. 公認スポーツ栄養士養成講習会を受講しようとする年度の4月1日時点で満22歳以上であること
3. スポーツ栄養指導の経験があること、  
またはその予定があること

以上の者のうち、（公社）日本栄養士会、（公財）日本スポーツ協会が認めた者

認定者数

認定者総数：436名（2021年10月現在）

# スポーツ栄養マネジメントとは

## Sports nutrition support and management

運動やスポーツによって身体活動量が多い人に対し、スポーツ栄養学を活用し、栄養補給、食生活などの食にかかわるすべてについてマネジメントすること  
(ケア：個別、マネジメント：集団)

# 栄養サポートとは

特に、選手に対してスポーツ栄養マネジメントを実施することをいう。  
選手の食に関わるすべてのマネジメントを行うこと  
(レクチャーとは違う)

なぜなのか、いつなのか、どのくらいなのか、どのようにしたらいいのか

考えて、とにかく実行してみる！  
アンテナ高く、勉強して情報を得て、  
それが対象者に合うか考えて  
サポートする→お役に立てます

公認スポーツ栄養士の受講が難しくても、得た知識を還元することはできます。  
困ったときには、ぜひ静岡県栄養士会にご相談ください。