



## 食事とパフォーマンスについて



### 食事の重要性

競技パフォーマンスを最大限に発揮するためには日々の食事もとても重要な要素です。十分な食事が取れていないと、エネルギーが枯渇してしまい、「**身体が動かない**」「**疲れる**」など身体要素に加え、「**何も考えられない**」など脳も働かずより良いパフォーマンスを発揮できなくなってしまいます。コンディショニング管理には「**栄養フルコース型**」が推奨されています。

### 食事の役割 1)3)

**身体を温める**  
**エネルギーを蓄える**  
**脳の働きが増す**

### 栄養フルコース型

- 主食** エネルギー源となるご飯、パン、麺類など炭水化物（糖質）。身体や脳を使うためのエネルギーとなり最も重要。
- 主菜** 肉・魚・卵・大豆などタンパク質を摂取し筋肉や血液など体を構成する栄養素。
- 副菜** 野菜・海藻・キノコ類などビタミンやミネラル、食物繊維を摂取。骨を強くする作用や免疫力を高める作用がある。
- 果物** 糖質・ビタミン・ミネラルを摂取。エネルギー源に加え、ビタミンCが多く含まれるため鉄の吸収を高め貧血予防にもなる。
- 乳製品** 牛乳・ヨーグルト・チーズなどを摂取。主にカルシウム摂取となり骨密度を高め、骨や歯が強くなり、疲労骨折の予防に重要。1)



### 試合・練習前の食事

#### 朝食

試合・練習の**3時間前**には朝食を食べて下さい。身体を動かす**エネルギー源となる糖質**を中心に食べて、なるべく油分の多い食事は避けて下さい。

#### 【おすすめ食品】

米 うどん パン系 パスタ系 果物など 2)

#### 間食

試合開始**1時間前**までに間食を取り試合に備えて下さい。試合前1時間は**固形物は消化されにくい**ため消化に良いものを食べて下さい。 2)

#### 【おすすめ食品】

バナナ スポーツドリンク 果物 栄養ゼリー ジュースなど 2) 3)

#### 注意

フェンシングの1日のトレーニングでは約**2500~3000kcal**、汗は1時間で約**3L (塩分6g)**を消費するとされています。エネルギー不足や・脱水状態になると**筋肉がつってしまったりとケガの危険性が高まります**。スポーツドリンク、ゼリー、果物などの間食で**こまめにエネルギー補給**をすることは**パフォーマンスを上げる**ことや**ケガを予防**することにとっても重要です！！

1)2)3)



参考 1) 国際スポーツ医科学研究所 新図解スポーツコンディショニング基礎理論 2-1, 2015  
 2) 大塚製薬 試合前・当時の食事の食べ方 <https://www.otsuka.co.jp/nutraceutical/about/nutrition/sports-nutrition/timing/when-and-what-to-eat.html>  
 3) 株式会社明治 スポーツジュニアと栄養 間食の活用 <https://www.meiji.co.jp/sports/savas/savasjunior/nutrition/nutrition5.html>  
 4) 日本スポーツ協会 医・科学サポートに関するガイドライン <https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/data0/publish/pdf/guide6d.pdf>