

# 勝負を決める レース前の食事

“レース前は競技のことで頭がいっぱい！！”という選手はいませんか？選手にとってレースは、日々の成果を表現するパフォーマンスの場です。しかし、1レースは良くても、最終的に成果を発揮し続けられなかったという選手もいるかもしれません。レースが長期間に及ぶと、競技力だけでなく、食事のとり方なども関係してきます。そこで、高いパフォーマンスを発揮し続けるために、食事でするべきことを考えてみましょう！

## < レース前に心がけたいこと >

- ・レースで必要なエネルギー源を食事からたくわえること
  - ・レース中こそ、普段から食べ慣れた料理を選び、組み合わせること
- ※緊張しやすい選手や胃腸が弱い選手は…  
緊張や疲れは消化吸収能力を落とすこともあります。食べ慣れないものはなるべく控え、胃腸の負担を軽くしましょう。



## 食事でサポート！ レース前の食事

### < レース前の留意点 >

1. 食べ慣れた料理がベスト
2. 試合前日までに、食事から脳と身体のエネルギー源をしっかりたくわえられるよう「主食」や「果物」を中心に用意すること。
3. 胃腸に負担のかかる食べ物や調理法はなるべく控えること  
※ 試合前の緊張感や連日のレース疲れは、消化吸収能力を落とす可能性あり
4. 当日はレース前3～4時間前までに朝食を準備すること。  
※ 朝が早く、朝食が不十分な時には、機装時間や出艇までの合間に補食の準備をしてもOK！

### < 主食 >

- ・主食はいつもよりも多めに
- ・ちらし寿司や炊き込みご飯はご飯がすすむ一品
- ・汁物にうどんやそうめん、マカロニ、おもちをプラス

### < 主菜 >

- ・油が少ない料理がおすすめ
- ・生物はなるべく控えめに



### < 果物 >

- ・果物はいつもよりたっぷり
- ・果汁100%ジュースでもOK



### < 副菜 >

- ・かぼちゃやいもは炭水化物が多くおすすめ  
例：ポタージュ、煮物など

