保健だより 勝つために食べよう編

令和８年度６月号
石川県立小松工業高等学校

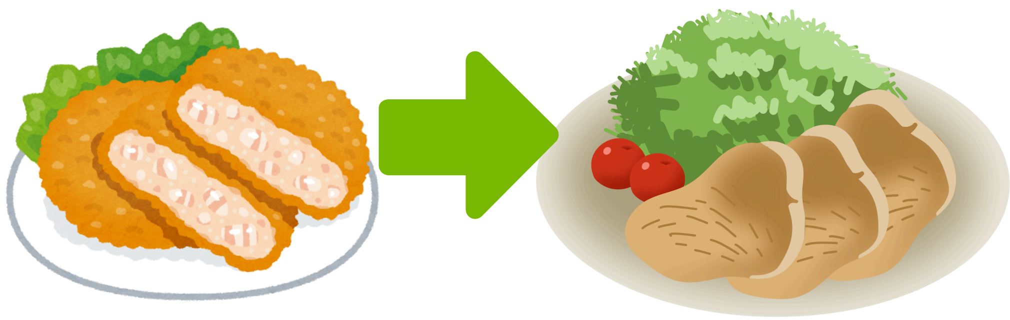
総体総文、夏季大会など今まで頑張ってきた
成果を発揮するときがやってきました
こま工生は本当によく練習していますね！
あとはコンディションを整えることに
専念して過ごすようにしましょう
最低でも8時間は睡眠をとり、あとは食事です
勝つために何をどのように食べるのか
保健だよりで確認して、お家の方に
「これを食べたいのでお願いします」と
交渉してみてください

本番前日までの食事

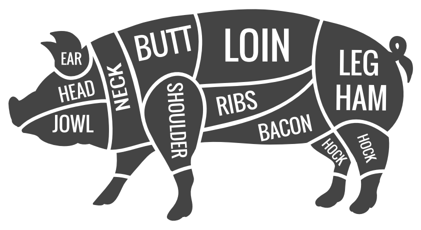
本番に向けてエネルギー(糖質)をたくわえ、
それを効率良く使える状態にしましょう
たんぱく質の量はいつも通りでOKです

①糖質(炭水化物)を増やす
②脂質(揚げ物等)を減らす
③ビタミンＢ１をとる

揚げ物から焼き料理に



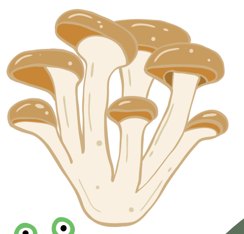
糖質をエネルギーに変えるビタミンＢ１
をとることも大事！緑黄色野菜や豚肉、
大豆に多く含まれています



本番前日避けるもの

キノコ類や食物繊維の多いもの
生もの・揚げ物

【理由】
繊維の多い食べ物はガスが発生しやすい
生ものは食中毒等の予防
揚げ物など脂質は消化に時間がかかる

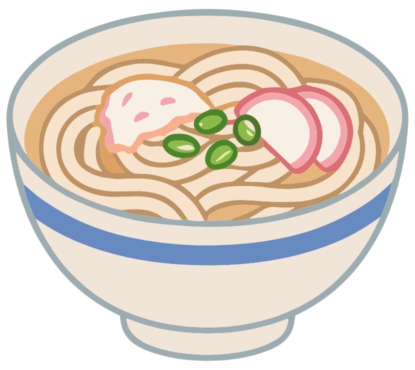


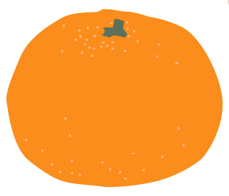
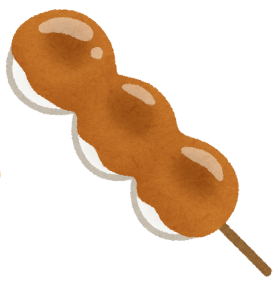
【参考資料】味の素「勝ち飯®のキホン」
大塚製薬「試合前・当日の食べ方」
高知県スポーツ科学センターHP
特に味の素のホームページは競技別の
勝ち飯®が紹介されていて参考になります

本番当日の食べ方

①食事は3時間前までに

おにぎりやうどんなど炭水化物を中心に
本番の3～4時間前までに済ませる



私のお勧めは
3本パックの
みたらし団子

②1～2時間前

本番の日の昼食は
お弁当ではなく、消化の良い
カステラやまんじゅう、パン、バナナ、
小さめに握ったおにぎり等の補食を
多めに持たせてもらおう
（早めに言ってもらえるとお家の方はきっと
「本当に作らなくていいの～？」と言いつつ
喜びます）

③30分前

ここで糖質と水分が必要だと言って、
一気に多くのスポーツドリンクやゼリー飲料を
飲んだりすると、急激に血糖値が上がり、反動で
本番中に低血糖を起こすことがあるので注意！

一度に飲む量は200ml程度

アミノ酸サプリもおすすめですが、味が特徴的
なので、当日までに一度確認しておくとよいです

試合前はやっぱり炭水化物
が力の源になる。ばてて食欲がない
ときは夏ならそうめんや冷うどん等工夫
して食べるんや。それに納豆や冷ややっこ
を加えることもええな。何でも調べれば
わかる時代なんやから、自分で親に必要なもの
をお願い出来るようになることが大事や。
誰のものでもない自分の体のことを
自分で考えて整えていけることが
強くなる第一歩やと思っとる。

お食べ

おにぎりの具はしゃけ派

おにぎりをくれる川系王子Ver.