

# 試合までの食事の流れ

## 試合前夜

食べ慣れているもの、消化に良いもの。脂っこいものは避ける。  
栄養フルコース型で量は少なくとも炭水化物中心で。

## 試合3～4時間前

軽食。例：おにぎり、バナナ、  
果汁100%ジュースなど

## 1時間前

水分補給。（固形物は避ける）

## 15分前

水分補給

## 試合

水分補給

## 試合後（できれば30分以内）

軽食。例：おにぎり、バナナ、  
果汁100%ジュースなど

## 試合後の夕食

栄養フルコース型の基本の食事。