

# TIMELINE

## 試合日のタイムライン

### 試合後に望ましい炭水化物

- おにぎり
- 食パン、コッペパン
- スポーツドリンク
- 食べやすい果物（りんご、バナナ、みかん、オレンジ、ぶどう）



### 試合後1時間以内

タンパク質・糖質を含む消化しやすいものを。

例：牛乳とバナナ、  
プロテインとオレンジ、  
サラダチキンとおにぎり



### 試合後に望ましいタンパク質

- プロテイン（Informed Choice）
- 牛乳、豆乳
- サラダチキン
- ギリシャヨーグルト
- ゆで卵



### 試合

水分・塩分補給を  
忘れずに！



### 試合1~3時間前

3時間前なら  
タンパク質、炭水化物、  
良好な脂質がある  
バランス良い  
ちゃんとした食事を。

試合時に近づくと、  
高炭水化物のものを  
チョイス。



### 試合1~3時間後

4つの「補」が  
含まれているちゃん  
とした食事を。

夜遅い場合は、低脂肪の  
物や消化しやすいものを  
チョイス。

