

栄養ノート

ZAVAS
ザバス

SUBJECT: **水分補給**

NUTRITION NOTE 7月号



選手にとって水分補給は、パフォーマンスを左右し、また熱中症などから身を守るための必須事項！正しい水分補給をマスターして、夏の暑さに負けない体を手に入れよう！

●水分補給の目的

運動中の体温上昇を抑える

体温の過度な上昇はパフォーマンスの低下、熱中症を引き起こす原因となる。

汗で失われた水分・ミネラルの補給

ミネラルを大量に失うと、筋肉の収縮作用や神経の伝達に悪影響を及ぼす。
＝足つりや筋ケイレンの原因の一つ



●体重測定をしよう

汗で失われる水分量を、練習前後の体重測定でチェック！

運動中に失われる水分量は、体重の2%以下に収まるように水分補給をしていこう。

また、翌日も体重が減少したままの場合は要注意。食事や水分などの摂取量が、運動による消費量と見合っているか見直そう。

失われる水分量は
2%以下に！



●水分補給のポイント

*Point 1

運動前に水分補給

試合や練習中に脱水になるのを遅らせるために、
運動開始30分くらい前にコップ2杯程度の
水分を補給しておこう。

運動前の水分補給は
大事だよ!

こまめに
少しずつ!

体が上手に
吸収するよう
工夫しよう!



*Point 2

こまめに少しずつ飲む

のどが渴いたと感じた時には、すでに脱水が始まっている証拠。
また、一度にたくさん飲んでも吸収されるまでに時間がかかるので、
水分補給はのどが渴く前に、こまめに少しずつ。
目安は15～30分間隔でコップ1杯(約200ml)程度。

*Point 3

適度に冷やす

冷やしたドリンクの方が吸収が速く、胃から腸へ速やかに送り出される。
目安は5℃～15℃。

*Point 4

吸収の早いスポーツドリンクを選ぶ

長時間の運動や、炎天下で多量の発汗を伴う運動を行う場合には、
発汗により失われるミネラル、スタミナを維持するための糖質などを含んだ
スポーツドリンクがおススメ。
ただし、糖分濃度が濃い(5～6%)ものは体内への吸収速度が遅くなるため、
糖分濃度2.5%以下のものや、体液よりも低い浸透圧の「ハイポトニック」と
表示のあるものを選ぶようにしましょう。



水分補給に使われるジャグタンクやスクイズボトルは、
夏場は特に菌が繁殖しやすいので、
注ぎ口などの細かくて洗にくい部分も念入りに洗おう。
また定期的に消毒すると安心!

