

栄養ノート

SAVAS
サバス

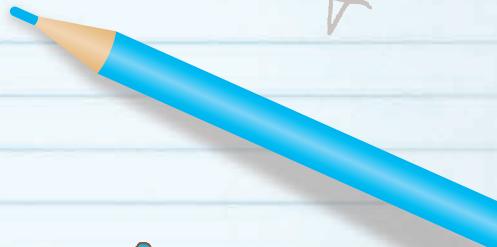
SUBJECT: 水分補給

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に必須事項！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！

体が上手に吸収するよう工夫しよう！



こまめに少しづつ！

*Point 2

こまめに少しづつ飲む

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、こまめに少しづつ。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よう。



!

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い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！

もっと詳しく知りたい方は、ザバスホームページの『ザバス栄養講座』をご覧ください！ さらにJATIのトレーニングコーチが教えてくれる『トレーニング講座』もおススメ！

