

スポーツと水分補給について②

今回は……「スポーツと水分補給について①」では、水分補給の重要性や摂取するタイミング、量などについてあげましたが、今回は実践で役立つ水分補給について、どのようなものが有効か、また、どのようなものに注意が必要かなどに焦点をあててみましょう。

Q. 水分補給に有効な飲み物は……？

運動時の水分補給に適した組成としては、0.1~0.2%の塩分と3~5%の糖分を含んだものが有効です。それには市販のスポーツ飲料が手軽でおすすめです。現在、さまざまな種類のものが市販されています。

◇スポーツ飲料を上手に活用しよう！

□成分表示を見てみましょう。水分補給に適した0.1~0.2%の塩分とは表示中のナトリウム量が40~80mg(100ml中)になります。

⇒いつもみなさんが飲んでいる商品を確認してみましょう。

□糖分の含量は6%程度のもが多く、2倍に薄めると飲みやすくなります。

粉末の商品に関しても同様ですが、いずれにしても、塩分濃度も薄まりますので、食塩をひとつまみ(約1g程度)加えると効果的です。

□ペットボトルは軽く、持ち運びにも便利です。しかし、直接口をつけて飲むと中身が傷みやすくなります。特に夏場は注意が必要!!コップに注ぐなどして直接飲まないようにするか、なるべく早めに飲みきるようにしましょう。

Q. 自分でも作れる特性ドリンク

□次の分量で簡単に作ることができます。

水……1リットル
砂糖……30g
食塩……1~2g

※レモンやオレンジなどを絞って加えてもよい

※砂糖の代わりにハチミツでもOK

※砂糖が溶けにくい場合にはガムシロップなども使えるよ!

※変質しやすいので飲みきる分のみ作って、早めに飲みきるようにしましょう

市販のスポーツドリンクの糖質濃度

AQUARIUS 4.8%

DAKARA 3.7%

燃焼系アミノ式 4.6%

ポカリスエット 6.7%

エネルゲン 5.5%

MIU 4.8%

アミノサプリ 6%

Q. 注意が必要な飲み物・飲み方は?

□水のガブ飲み

⇒水だけ飲むと血液中の塩分濃度が下がり、水が飲めなくなってしまいます。(自発的脱水)

□お茶・コーヒー他利尿作用のあるもの

⇒尿からも水分が失われてしまいます。

□ジュース類

⇒糖分の多いジュース類は、おなかにたまり、腸での水分吸収が悪くなります。

□運動が終了した後に清涼飲料水のような糖分の多い飲料

⇒大量に飲むと食欲が減退し、その後の食事の摂り方にひびきます。

☆上手に飲んで、夏に勝とう!!



次回予告：次回は、トレーナー運営部会から、アイシングについてのお話をさせていただきます。お楽しみに!!