

パフォーマンスを高める 水分補給の秘訣を知っていますか？

運動中の水分補給の重要性とは…

体温の上昇を抑える！

運動で上昇した体温は発汗によって熱を逃がすことでコントロールされています。とくに夏場は発汗量が多くなるため、水分補給を十分に行う必要があります。

汗で失うミネラルを補給する！

運動による大量の発汗で、ミネラルが失われます。ミネラル不足は筋肉トラブルの原因となり、足のつりなどを引き起こすこともあります。水分と一緒にミネラルを補給しましょう。

運動時の水分補給のポイント！

- ① 練習や試合の前から水分補給
30分～1時間前に200～500mlの水分補給が目安
- ② のどが乾く前にこまめに飲む
15～30分間隔で200～250mlの水分補給が目安
- ③ 運動中はミネラルを含むスポーツドリンクなどを
水分が早く吸収される糖濃度2.5%以下のハイポトニックタイプがオススメ
- ④ 適度に冷やしておく
目安は冷蔵庫から出したときの温度(5～15℃)
- ⑤ 練習前後の体重測定で適正な水分量をチェック
練習後の体重減少は2%以内！

コラム

炭酸ジュースでも水分補給になるの？

炭酸のジュースはコップ1杯程度ならば、炭酸が胃を刺激して食欲が増す、気分転換になるという長所がありますが、それ以上になると…

● 多量の炭水化物(糖質)と水分を摂取することで満腹になり、食事が減る

● 炭酸によって胃が膨張し、満腹感で食事が減る

などの問題点も考えられます。使い方を間違えると、栄養の偏りが出てしまいコンディションを崩す原因にもなりかねない為、注意しましょう。

スポーツドリンクは「ハイポトニック」タイプを選ぼう！

動き続けるカラダをサポートする“スズメバチアミノ酸V.A.A.M.”を1,500mg配合したカロリーゼロのスポーツドリンクタイプ。ヴァームのチカラを手軽に体験しながら、運動で渴いたカラダに素早く水分と電解質を補給できるハイポトニック（低浸透圧）設計です。

【ヴァームウォーター】



脱水症状を感じた時には、経口補水液を！

ナトリウムイオンとぶどう糖のバランスを調整し、水・電解質をすばやく吸収。“ゆっくりと少しずつ”飲んで頂くのがおすすめです。

【明治 アクアサポート】



ナトリウムイオンとぶどう糖の
バランスを調整

