

水分補給で能力アップ

【スポーツ栄養士】田中整形外科病院管理栄養士 大坪 豊寿

スポーツ選手にとって水分は大変重要な栄養素成分のひとつです。通常運動による体温の上昇を抑えるために汗をかきますが、体内の水分が多量に失われると、パフォーマンスの低下が見られ、さらに熱中症の危険が高まります。特に子どもは大人に比べて発汗能力が劣っているため、大人の感覚で大丈夫と思っても子どもには危険な場合があります。指導者の方は積極的に水分補給の時間を作ってあげることが大切です。また、同じように運動を始めたばかりの選手や中学 1 年生など急に運動量が増える時期にも注意が必要です。クラブ活動では水分補給もトレーニングのひとつと考えて、普段から水分補給のできる環境を先輩が作り、能力アップのための良い伝統づくりをしてもらいたいと思います。自分にあった水分補給を身につけるために練習試合や練習時に体重測定や尿の色、回数などのチェックを試みましょう。また、飲み物の種類や量も体調も合わせてチェックするといいでしょう。

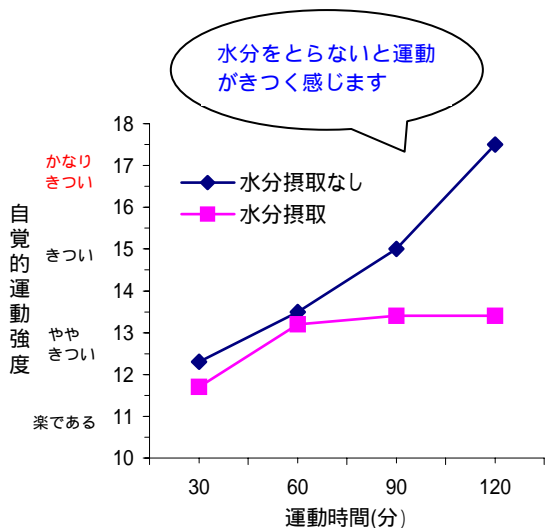
脱水が起こると……

集中力や判断力が低下する

水分をとらないと運動がきつく感じ、集中力や状況判断力が低下します。

熱中症をひきおこす危険がある

体温調節がうまくいけなくなり、熱中症をひきおこす危険があります。



水分摂取による心理的効果 (Montain ら、1992)
(財)日本体育協会スポーツ医・科学専門委員会 監修
「アスリートのための栄養・食事ガイド」より引用



水分補給のポイント

- ・ 練習前や試合のウォーミングアップ時にも水分を補給する。
- ・ のどが渇く前に補給する。
- ・ 冷たくしておく。
- ・ コップ 1 杯程度をこまめに (15 分 ~ 20 分ごとに) 補給する。

運動前には

- ・筋けいれんの予防のためにもしっかり補給しましょう。
- ・水分量としては250～500mlがひとつの目安となります。
- ・甘味の少ないものを選びましょう。

運動中には

< 通常の運動 >

- ・ まず水分補給が第一です。(水やお茶でOK)
- ・ 冬場など、のどの渇きを感じない時でも意識して飲むようにしましょう。

< 運動量の多い時・発汗量の多い時 >

- ・ 汗で失われたミネラル等が補給できるものにしましょう。
- ・ 甘味の少ないものを選びましょう。

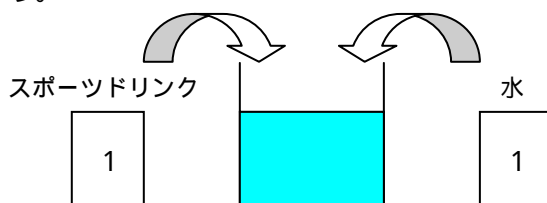
運動後には

- ・ 出来るだけ早く水分補給を行う
- ・ 水分とミネラルはもちろんですが、エネルギーやビタミンの補給もしましょう。
(スポーツドリンク・バナナミルク・牛乳・果汁100%ジュースなど)

スポーツドリンクについて

体に吸収されやすい糖濃度は2.5%程度といわれています。

市販のスポーツドリンクは、糖濃度が高めのものが多いので、水で2倍くらいに薄めて調節するとよいでしょう。



手作りスポーツドリンクを 作ろう!

水 300ml
塩 0.2g(ひとつまみ)
はちみつ 小さじ2杯
レモン汁 1個分

5～15℃に冷やして飲むと効果的!
工夫して、自分にあったスペシャル・
ドリンクに!