



“のどが渇く”前に飲む！

体がよろこぶ水分補給法

やまぐちスポーツ医・科学サポートセンター
日本スポーツ協会公認スポーツ栄養士
中村 由佳里

アスリートにとって水分補給は、季節を問わず常に重要なテーマのひとつです。特に梅雨から真夏にかけて、気候によって発汗が大きく影響を受けるこの時期は、さらに気を配る必要があります。スポーツ現場にとどまらず、日常生活の中でも問題になっている“熱中症”の予防策としても、のどが渇く前に水分を補う感覚を身につけましょう。

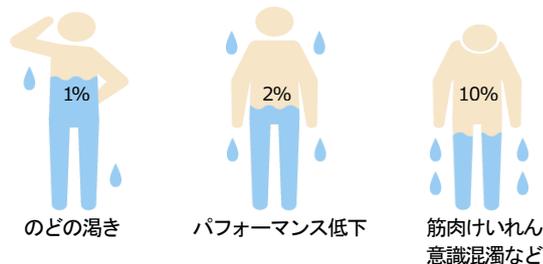
●なぜ水分は大事なの？ —運動時の水分補給はなぜ必要？—

人間の体は60%が「水」で成り立っています。運動によって体温が上昇すると、汗をかくことで体の中の水分が熱を吸収して体の外に出されるため、体温が上がるのを防いでいます。汗をかくためには水分が必要です。運動量が多いアスリートはその分発汗量も多くなり、体内の水分が減りやすいので、適切な水分補給が不可欠です。



●水分損失率とパフォーマンスの関係 —のどが渇いてから飲むのでは遅い—

水分がどれだけ不足しているかで、体にどのような変化が生じ、パフォーマンスにどんな影響がでるかが変わります。水分損失率1%で、軽いのどの渇きを感じます。2%であればまだ急いで補給すれば間に合いますが、パフォーマンスが低下し始め、3%以上になるとかなり強い渇きを感じ、水分が欲しくなって“一気のみ”したくなります。しかし、すでに体は脱水状態になっていて、あわてて水分を摂っても回復が追いつきません。運動前後の体重の増減や尿の色や量で、水分補給がきちんとできているか、脱水はないか確認することができます。



●何を、いつ、どのくらい飲むか？

当日の天候や気温、運動量、そして個人差もあるためあくまでも目安としてください。また、朝食はしっかりとっているものとして考えています。

何を？

- ・運動を始める1時間前までは“水”で大丈夫(30分から1時間前までにコップ1杯～2杯程度)です。
- ・運動が1時間以上の場合は、汗で失ったミネラル補給と運動で使ったエネルギー補給ができる“スポーツドリンク”(0.1～0.2%の塩分と4～8%程度の糖分が入ったもの)を選びましょう。

いつ？ どのくらい？

のどが渇く前にこまめに少しずつ(コップ1杯程度/15～20分)飲みましょう。



適温は？

ドリンクの適温は5～15℃(冷蔵庫で冷やしておいたくらいの冷たさ)です。季節にもよりますが、運動中は少し冷たい方が胃にたまらず腸で素早く吸収されます。

肥満傾向の人、下痢などの体調不良、食事を食べていない場合は脱水リスクがさらに上がるため要注意！