

私たちのからだの約60%は水分でできています。高温環境や運動により体温が上がると、からだの中の水分が汗や呼吸、皮膚などから失われていきます。体重の2%以上の水分が失われると運動能力が低下します。アスリートにとって運動中の水分補給は、熱中症の予防とパフォーマンスの低下を防ぐために大切です。発汗量に見合った水分補給を心掛けましょう。

★運動時の水分補給の目安★

①運動開始30分前までに、コップ1～2杯程度の水分を
麦茶、水、スポーツドリンクなどを飲んで発汗に備えましょう。

②給水タイムは15～20分ごとに1回。1時間の運動で500～1000mlが目安
からだが吸収できる量は1回にコップ1杯程度。
飲めるタイミングで、少しずつこまめに「チビチビ・チョコチョコ補給」を心がけましょう。

③水温が5～15℃程度に冷えたもの
冷たい方が吸収が早く体温を下げる効果があります。

④0.1～0.2%程度の塩分（ナトリウム量として40～80mg/100ml）と4～8%程度の糖分を含んでいるもの
胃にたまりにくく、汗で失われる水分とナトリウム、エネルギー補給として効果的です。

★体重チェックで確認を！★

運動前後で体重を比較し、体重の減り方が**2%以上**であれば水分不足と判断します。
また、尿の色が濃いときも水分不足のサインです。

のどの渇きを感じた時には、
すでに脱水が始まっています！

成分表示を確認！！

体重 50 kgの場合

【運動前】	【運動後】
50 kg	49 kg以下

水分不足