

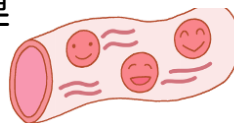
スポーツ活動時の水分補給

7月31日に実施された運動栄養学科1日体験会の講義で実施した内容の一部を紹介します。

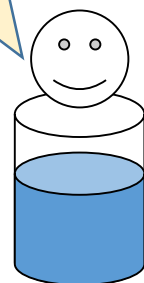
1. 体内での水分の役割

- ①血液から酸素や栄養分を細胞へ運び、老廃物を尿として排泄する。
- ②発汗作用により体温を調節する。

皮膚表面から汗が蒸発する際に熱が奪われることで体温が下がる



水は体重の約60%を占める



2. 水分の減少と競技力について

体重の**約2%以上**の水分が失われると競技力が低下するといわれている

3. 水分補給のタイミングと量

- 運動前から補給しておく (250~500ml)
- 運動中は**少量**の水分を**こまめ**に補給する (500~1000ml/時間)
- ※のどが渇く前に補給する



4. 運動時に適した水分の温度や組成

温度：5~15℃ 冷水による冷却効果が体温降下に有効

組成：糖質濃度4~8%、塩分濃度0.1~0.2%

※長時間の運動や大量の汗をかく場合は必ず塩分を補給する

※1時間以内の運動による発汗であれば水分の補給のみでよい

市販のスポーツドリンクはこれらの濃度の範囲内にあるものが多く活用できる。