

川平キャンパス公開講座-水分補給！

スポーツ栄養学科通信vol.160



作成者：スポーツ栄養学科 講師 真木瑛

[バックナンバーはこちら](#)

[学科概要はこちら](#)

11月25日（土）に仙台大学川平キャンパスで、「**水分補給！**」をテーマに公開講座を実施しました。この公開講座は、本学の特色を生かした教育に触れ、体育・スポーツ・健康について理解を深めていただきたいとの趣旨で、年間40講座以上を計画しています。下記の「公開講座の日程表」から講座内容をご確認いただき、興味のある講座にご参加いただければ幸いです。

[公開講座の日程表](#) ←講座内容はこちらからチェック！

「水分補給！」の講座の流れ

① 講義

運動する際の水分補給のポイントを説明しました。また、調理する際の衛生管理のポイントも説明しました。



② オリジナルスポーツドリンクの作成

糖質や塩分濃度を調整したオリジナルスポーツを参加者に作ってもらい、運動時に適したドリンクについての理解を深めてもらいました。



③ まとめ

本講座の振り返りを行いました。

講座内容の一部

川平キャンパス公開講座 水分補給！

仙台大学体育学部スポーツ栄養学科
講師 真木 瑛

成分表示を見てみましょう

例)
【栄養成分表示 (100mlあたり)】
エネルギー
たんぱく質
脂質
炭水化物
ナトリウム
糖質
食塩相当量

※エネルギーは、糖質と炭水化物の合計値です。
※たんぱく質は、アミノ酸の合計値です。
※脂質は、脂肪酸の合計値です。
※炭水化物は、糖質と食塩相当量の合計値です。
※食塩相当量は、食塩の量を塩化ナトリウムの含有率で換算した値です。

各スポーツドリンクは、糖質と塩分（ナトリウム）の量が調整されています。
※必ずご確認ください。

使用した材料など

水分補給はいつするの？

【ポイント】
運動前に比べ、運動後に体重が減らないように、運動前や運動中に水分補給をしましょう。

運動前	250～500 ml (500ml程度のペットボトル半分から1本分)
運動中	15～30分おきに100～200 ml
運動後	運動時の外量に際るようによく水を摂りましょう