



試合で勝つための強いからだづくり 水分補給のポイント

暑い夏、トレーニングや試合などで運動量が多くなる季節。毎日疲労コンパイ、「食欲がない」「だるい」なんてことはありませんか？それはまさに夏バテのはじまり。でも夏バテは食事の工夫や水分補給で解消できます。今回は水分の補給ポイントをしっかりおさえ、厳しいトレーニングを乗り切りましょう。その先にはきっと、ひと回り大きくなった自分があるはず…。

夏バテ、熱中症予防の水分補給

人間の身体の約60%は水分からできています。体内ではさまざまな働きをしていて、生きるためには欠かせない栄養素になります。その働きの一つに体温の上昇を制御する体温調整機能があります。身体にたまった熱は体内の水分が吸収し、発汗によって外気に放出、体温が上昇しないようコントロールされます。気温が高くなったり、運動することで体温は上昇していきます。暑い夏に運動するということは、発汗に必要な水分をしっかり補給しておかなければ体温調節ができなくなります。これができなくなると夏バテや熱中症を引き起こします。熱中症の症状には、熱失神・熱疲労・熱けいれん・熱射病の4つがありますが、症状によっては死に至る場合もあります。水分補給は、競技パフォーマンス向上だけでなく、自分の身を守るためにも大事なことです。また、きちんと水分補給ができないと、食事にも影響が出て栄養不足にもなりかねません。夏場を制する水分補給のポイントをしっかりおさえましょう。

● ポイント1：一度にたくさん飲みすぎない

水分は一度にたくさん吸収できません。のどが渇いてから一気に多量の水分を補給しないように注意しましょう。1回に飲む量はコップ1杯（約200ml）程度が目安です。特に練習後のガブ飲みは食欲低下につながりますので気をつけましょう。



● ポイント2：こまめにとる

のどが渇く前に、一定間隔でこまめに水分補給をしましょう。のどが渇いたと感じた時にはすでに脱水が始まっています。15～20分間隔でコップ1杯（約200ml）程度が目安です。スポーツ活動中、のどの渇きは遅れて現れます。体内の水分が不足しても、すぐのどが渇くわけではありません。そのため汗で失った水の回復は遅れがちになり、脱水になりやすくなります。のどが渇く前から水分補給をする必要があります。

● ポイント3：試合やトレーニングの始まる前に水分補給

試合や練習中に脱水になるのを遅らせるために、試合や練習の開始30分くらい前からコップ1杯程度の水分補給を開始しましょう。

● ポイント4：適度に冷やす

冷たい飲み物の方が温かいものより吸収が早く、胃から腸へ速やかに送り出されます。目安は5℃～15℃です。冷たすぎると胃腸に負担がかかるので気をつけましょう。

● ポイント5：吸収の速いスポーツドリンクを選ぶ

長時間のトレーニングや、多量の発汗を伴う試合を行う場合には、ミネラル・ビタミン、スタミナを維持するための糖質などを含んだスポーツドリンクがオススメです。ただし、糖分濃度が濃い（5～6%）ものは体内への吸収速度が遅くなるため、糖分濃度2.5%以下のものを選びましょう。



気賀高校 サッカー部のみなさんへ

暑い毎日が続きますが元気にトレーニングや試合に取り組んでいますか？夏休み中、いつも以上に食事（栄養）と休養（睡眠）に気を配ってください。夏バテが原因で練習をリタイアしないでくださいね。そして、もう一つ気をつけたいのが熱中症です。こまめな水分補給で元気にすごしましょう。

管理栄養士 鈴木