

# 第4回 水分補給・熱中症について



みなさん、こんにちは。  
今回は「水分補給・熱中症」についてのお話をします。  
暑い時期には、アスリートにはもちろん、一般の方々にも参考にして頂き、実践して頂きたい内容です。

## 🌸 水分補給の目的 🌸

### ①体温調節

暑い環境や、運動によって体温が上がった際に、体温を下げる働き

### ②脱水防止

発汗によって、失った水分を取り戻すため



水分摂取についてよく聞かれることが「何を飲めばよいですか?」です。  
そのような場合、私たちは環境や条件などをお聞きしてからお答えするようにしています。  
運動と一言でいっても、環境や条件などは人それぞれです。  
まずは、運動中何を飲んだら良いか、環境・条件別に基本的な考え方を紹介します。

## 🌸 運動中の水分補給（何を飲むか） 🌸

### ①涼しい環境、運動時間が短い場合

→発汗などによる脱水や、体温上昇の可能性が低い場合  
この場合は、スポーツドリンクではなく**真水**でも問題ありません。

### ②暑い環境、練習時間が長い（1時間以上運動を継続）、練習強度が高い場合

→発汗などによる脱水や、体温上昇の可能性が高い場合  
この場合は、**スポーツドリンク**をお勧めします。  
食塩の濃度が0.1~0.2%で糖質の濃度が4~8%であるものが吸収がよく、エネルギー補給上も適しています。

### ③吐き気、めまいなどの症状が出ている場合

→熱中症の症状がでてきてしまっている場合  
この場合は、運動を中止し、**経口補水液**を飲みましょう。経口補水液は、スポーツドリンクよりも食塩の含有量が多く、より水分とミネラルの吸収が速いという特徴があります。（自分で水が飲めないなど、さらに重症な場合は救急車を呼ぶ必要があります）



水分補給以外にも、熱中症予防のためには、**3食を欠食せずに食べる**こと（食事からも水分をとっています）も大切です。  
次に、運動前・運動中・運動後といった、タイミング別のポイントと、より具体的な量・温度についても紹介します。

# 🌸 タイミング別の水分摂取方法 🌸

<p><b>運動開始30分前までに摂取！</b>          気温が低く汗をかかない時や短時間の運動は水でよいでしょう</p> <p><b>じっとして汗をかかない時...250~500ml</b>  <b>じっとして汗をかき時...500ml以上</b></p> <p>直前に水分をとり過ぎると胃が重たくなり運動の負担になります</p>	<p><b>運動中15~30分位の間隔でコップ半分から1杯程度の水分をこまめに補給！</b></p> <p>汗が多く出る時、スポーツドリンクは薄めずに、そのまま飲みましょう  <b>5~15℃</b>に冷やすと飲みやすく、胃から腸への通過も早く吸収が良いです</p> <p>喉の渇きがひどくなる前の早め早めの補給が大切です</p>
<p><b>運動直後に水分の補給を！</b></p> <p>運動中に損失した水分、塩分、糖質の補給が必要です</p> <p>疲労回復効果のあるビタミンCやクエン酸の摂取も心がけると良いでしょう</p> <p>例) 100%オレンジジュースなど</p> 	<p><b>長い運動時間</b></p> <p>運動時間が長い場合 <b>失った水と塩分を取り戻しましょう！</b></p> <p>多量の発汗でナトリウム・カリウム・カルシウムなどのミネラルを失います。          真水ばかり飲むと、体液のバランスが崩れて、筋肉のけいれんを起こしやすくなります。</p> <p><b>0.1~0.2%の塩分と4~8%程度の糖質</b>を含むスポーツドリンクが手軽です。</p> 



次に、日本スポーツ協会の「スポーツ活動中の熱中症予防5ヶ条」を載せました。水分補給以外にも熱中症予防のために注意する点があります。こちらをご覧ください。

## 🌸 スポーツ活動中の熱中症予防5ヶ条 🌸

- 1.暑い時、無理な運動は事故のもと
- 2.急な暑さに要注意
- 3.失われる水と塩分を取り戻そう
- 4.薄着スタイルでさわやかに
- 5.体調不良は事故のもと



日本スポーツ協会「熱中症を防ごう」より



たくさんの汗をかき時や、暑い環境の時には、これらを参考にしてより安全に、運動を行ないましょう。次のページには「水分補給について レシピ版」をご紹介します。あわせてご覧ください。

# 水分補給・熱中症について ～レシピ版～



引き続き「水分補給・熱中症について」のレシピのご紹介です。  
こちらのレシピは主に私たちのグループ（新潟スポーツ栄養サポートグループ）  
で行った料理教室で作ったものです。

## 🌸 手作りスポーツドリンク 🌸

～材料(1ℓ分)～

水	1ℓ
砂糖	大さじ5
塩	ひとつまみ
オレンジ	1個

栄養価(100mlあたり)

エネルギー	18kcal
糖質	4.6g
食塩相当量	0.1g

～作り方～

- ① きれいな空容器に水・砂糖・塩を入れ、よく混ぜ溶かす。
- ② オレンジの果汁を搾り①に加える。
- ③ 良く冷やす。

**ポイント1** その時飲む分だけ作りましょう。  
市販の物と比べて、悪くなりやすいです。

**ポイント2** オレンジのかわりに、レモンでも代用できます。  
生の場合は1個程度、レモン果汁の場合は大さじ2  
程度で作ることができます。

## 🌸 細切り野菜スープ 🌸

～材料(4人分)～

にんじん	1/3本
玉ねぎ	1/3個
セロリ	80g
パセリ	少々
とりささみ	80g
水	4カップ
コンソメの素	8g
酒	大さじ2
塩	小さじ1/3
こしょう	少々

栄養価(1人分あたり)

エネルギー	53kcal
たんぱく質	5.2g
糖質	5.7g
食塩相当量	1.4g

～作り方～

- ① にんじんは千切り、玉ねぎ・セロリは薄切りにする。
- ② 鍋に水4カップとコンソメの素、酒を入れ火にかける。沸騰したら、とりささみを入れ3分ほど煮てから、①の野菜を入れる。
- ③ 1分程煮立て、塩・しょうを加える。鍋からとりささみを取り出し、細くほぐしてから鍋に戻す。
- ④ 器に盛り、みじん切りにしたパセリを散らす。

**ポイント1** このまま冷やして、冷製スープとしても美味しく  
食べられます。

**ポイント2** 水を豆乳に変えても、美味しく  
作れます！



「手作りスポーツドリンク」は、ご家庭でも作ることができます。  
「細切りスープ」は、暑くて食欲がない時に食べやすく、水分・栄養補給することが  
できます。  
よろしければ、作ってみてください。