



# 5月 スポーツセンター トレーニングルームだよ!

【スタジオプログラムお休みのお知らせ】

1日(水) エアロビクス1

3日(金) 健康体操

※6日(月・祝)は通常どおり開館しております。

## ☆水分補給について☆

運動時や夏場の水分補給には5~15℃に冷やしたドリンクを摂取することが大切ということが研究によって明らかになっています。

正しい水分補給の知識を知り、熱中症の予防に努めましょう!



【お問合せ】  
NPO法人羽村市体育協会  
電話 042-555-1698  
FAX 042-555-1699  
E-mail taikyou-m@sage.ocn.ne.jp



# 水分補給の重要性

人間の体は約 60~70%の水分でできていて、1 日に 2.5ℓ 近くの水分を出し入れしています。水分には「体温調節機能」「体の動きをサポート」という役割があります。体内の水分が、自分の体重の 2~3%不足すると、脱水症状になり、体温調節のための汗が出なくなります。こうなると体温が上がり、尿や汗が排出されず、体内に老廃物が溜まってしまい、血液の循環が悪くなります。体内の水分が不足する前に、計画的な水分補給を行うことが大切です。

## ~水分補給のタイミング~



【水分補給はこまめに、15~30 分毎にコップ 1 杯を】

1 回の水分補給の目安は 200~250ml です。  
「のどが渴いたな」と思ったときには、体が脱水状態になって、水分を欲しがっている状態です。  
のどの渴きを感じる前に、意識して水分補給をする習慣をつけましょう。



## どんな飲み物がいいの？

温度は 5~15℃が望ましいです。

胃にたまらない成分、量にしましょう。



水分の成分としては、0.1~0.2%の食塩と 3~6%の糖分を含んだものが有効です。

市販の飲料を選ぶ時に、ナトリウムが 100ml 中 40~50 mg 入っていれば、0.1~0.2%の食塩水に相当します。

スポーツドリンクには、様々な種類の糖質のほかに、スポーツの際に失われるカリウムイオンやナトリウムイオン、マグネシウム、カルシウムなどが含まれています。

最近ではアミノ酸やビタミン類を添加したスポーツドリンクや、口当たりが良いフレーバーの物が市販されていますが、これらは、スポーツ選手を含む身体活動量が多い人たちにおける大量の発汗を想定して作られているため、身体活動量が少ない人が大量に飲むと、エネルギー(カロリー)の過剰摂取になることもあるので、注意が必要です。

飲料に含まれる成分は、多種多様なので、成分表示を確認し、目的に合った飲料を選択することが大切です。