

栄養ニュース



夏の水分補給 スポーツドリンク



蒸し暑い季節になり、毎日たくさん汗をかくようになってきました。体調のコントロールや熱中症の対策に適切な水分補給は欠かせません。しかし、水分ならどんなものを摂っても良いというわけではありません。今回は暑い季節に注意してほしい水分補給のポイントを紹介いたします！

スポーツドリンクとは？

運動などによる発汗で失われた水分・電解質を補給する目的で飲まれる飲み物で、スポーツドリンクの基本成分は塩分と糖分！



日本スポーツ協会では、0.1～0.2%の食塩（ナトリウム40～80mg/100mL）と糖質を含んだ飲料を推奨している。



メリット

- ☑ 汗とともに失われる電解質を補う
- ☑ 水分の吸収をはやめる



デメリット

- ☑ 過剰摂取は、高血圧だけでなく、胃がんなどの原因になる
- ☑ 過剰な糖分摂取につながり、血糖値や肥満に悪影響



スポーツドリンクの種類

アイソトニック飲料

糖分や塩分の濃度が高いドリンクのこと

人間の体液とほぼ同じ浸透圧で、水分・糖質・塩分がバランスよく吸収される。

- ★ 安静時や発汗量の少ない時に適している
- ⇒ 運動前にオススメ
- ⇒ 熱中症予防にオススメ



ハイポトニック飲料

糖分や塩分の濃度が低いドリンクのこと

糖質の濃度が薄いため、スムーズに水分が体内で吸収される。

- ★ 発汗量の多い時に適している
- ⇒ 運動中や運動直後にオススメ
- ★ 甘さが気になる方に適している
- ⇒ 減量中や糖質制限する方にオススメ



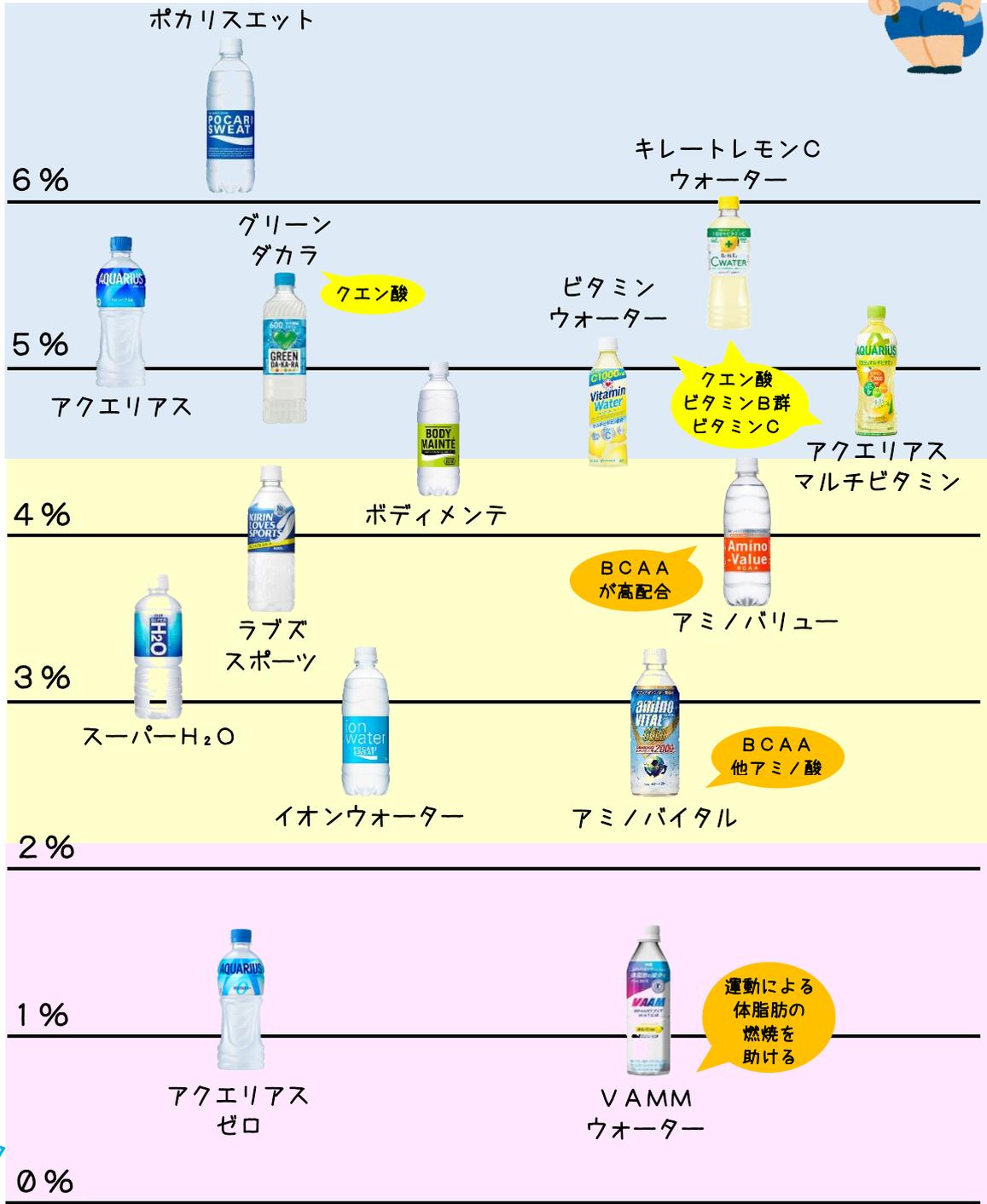
スポーツドリンク早見表



アイソトニック
(等張性)

塩分濃度

ハイポトニック
(低張性)



運動前・熱中症予防

運動中・運動直後

減量・糖質制限

★スポーツドリンクに糖分が含まれている理由

⇒摂取した水分は腸で吸収され体全体へ運ばれるが、糖質は塩分と一緒に摂ることで腸管での水分の吸収を促進する働きがある！（糖分濃度が2.5～8%のものだと素早く水分が吸収される）

※ただし糖分が多すぎる場合、胃から小腸への移動が遅くなり吸収率が悪くなる。



← LINE

管理栄養士による健康・栄養情報&レシピを配信中！
QRコードを読み取ってご登録できます♪
ぜひチェックしてみてください★



Instagram →