

自宅待機中のコンディショニングに役立つ栄養情報（2020.5.22 作成）

アスリートの皆様へ

自宅待機中のコンディショニングに役立つ情報を栄養・食事面から発信します。
練習が再開できる“その日”に向けて、コンディションを整えましょう。

【水分摂取はコンディションに大きく影響する！】

日に日に気温が上がってきており、衣替えを行った方も多いのではないのでしょうか。気温上昇に伴い、運動時の発汗量が増えると、脱水をまねく可能性があるため、注意が必要です。

皆さんは普段から意識して水分摂取をしていますか？計画的な水分摂取は脳や体の機能を保ちます。逆に、右の資料のように、水分減少率が1%以上になると脱水の疑い、2%以上になると、パフォーマンスの低下がみられるようになります。

体重に対する水分減少率（脱水率）に注意しよう！

1% 2% 3% 4% 5%

- 1%: のどの渇き (脱水の疑い)
- 2%: 食欲不振, ぼんやりする
- 3%: 体温の上昇, 皮膚の紅潮
- 4%: 頭痛, 疲労困憊
- 5%: 体のほてり

パフォーマンスが低下し始める水分減少率は体重の約**2%**！
出典: IOC Nutrition for Athletes

➤ 運動前後で体重を測定すると、水分減少率を計算できます。
(運動前の体重 (kg) - 運動後の体重 (kg)) ÷ 運動前の体重 × 100

【例】
運動前: 50 kg → 運動後: 49 kg (-1 kg)
2%の脱水が起きている！
パフォーマンスが低下する可能性が高い！

注) 体重を測る時の衣類の重さにも注意し、なるべく、同じ服装（乾いた状態）で測りましょう。
国立スポーツ科学センター栄養グループ作成
当センターに無断で引用、転載複製を行うことはできません。

HP SC JAPAN HIGH PERFORMANCE SPORT CENTER **JAPAN SPORT COUNCIL**

【自分に合った水分摂取を計画しよう！】

水分は、飲んだ瞬間から体に吸収されるわけではありません。より良い体水分状態を保つため、練習の環境や種類、強さをよく把握し、計画的に水分摂取を行いましょう。

また、糖質や塩分が含まれる飲み物は体内での水分の吸収率や保持率が高くなります。そのため、長時間の運動を行う場合は、糖分や塩分の両方を含むスポーツドリンクを選択することも脱水予防のために有効です。

水分摂取の方法

発汗量は練習環境、運動の種類、運動の強さによって異なります。
状況に合わせて水分摂取を行いましょう。

水分摂取の例

練習前: 20~40分前 250~500 ml
練習中: 15~20分おき コップ1杯程度
練習後: 練習後はしっかり水分摂取を！

※飲料は吸収しやすいように水温を5~15℃に保ちましょう！

スポーツドリンクの選び方

- 糖質4~8% (100 mlあたり: 炭水化物4~8 g)
- 塩分0.1~0.2% (100 mlあたり: ナトリウム40~80 mg)

※素早い水分摂取のためには、スポーツドリンクは薄めずに飲むのがおすすめです。

出典: 体育・スポーツ指導者と学生のためのスポーツ栄養学、新版コンディショニングスポーツ栄養学
国立スポーツ科学センター栄養グループ作成
当センターに無断で引用、転載複製を行うことはできません。

HP SC JAPAN HIGH PERFORMANCE SPORT CENTER **JAPAN SPORT COUNCIL**

- トレーニング再開時の暑熱対策もどうぞ↓

<https://www.jpnsport.go.jp/hpsc/Portals/0/pdf/kenkyu02.pdf>

国立スポーツ科学センターでは栄養・食事に関する情報をホームページにも掲載しています。

<https://www.jpnsport.go.jp/jiss/nutrition/tabid/1183/Default.aspx>

『本内容の一部または全部を無断で転載、複製等することは、法律で認められた場合を除き、権利侵害となるため著作権者の許諾が必要です。』

