水分補給のポイント

●人間の体と水分

人間の体の約60～70%は水分です。

１日じっとしているだけでも

２～2.5ℓ の水分が失われます。

（汗だけでも500ml ）

●体内に吸収されるまでの時間

コップ１杯の水が
体内に吸収される
までの時間

60～90分

吸水スピードは真水が一番です。

のどが「かわいた」と
感じてからの補給では
間に合いません。

● 水は体の中で次のような働きをしてくれます。

①栄養素を全身に運ぶ

②いらないものを体の外に出す

③体温を調節する

赤血球

暑い所に長時間いたり
スポーツをしたりすることで
たくさんの汗をかき
水分が足りなくなると、

体温調節がうまくいかずに
いろいろな不調が出てきます。

熱中症

それらの症状を熱中症といいます。
暑い所でめまいが起こって
ふらふらする、

力が入らなくなる
といったことを感じたら
要注意です。

熱失神：めまいや失神（気を失う）

顔面蒼白（顔色が悪い）となり
脈はくが速く、弱くなる。

熱疲労：脱水症状（体内の水分不足）

ぐったりする（脱力感、倦怠感）
めまい、頭痛、吐き気など。

熱射病：体温が上昇し脳に異常

意識障害（反応が鈍い、
言動がおかしい、意識がない）
死亡率が高い。

◆運動２時間前の水分補給

糖分のあるものと水をとるようにする

糖分のあるもの
（どれか１つ）

バナナ　１本
おにぎり１個
カステラ１片

＋

水　または、100%オレンジジュース
または、スポーツ飲料

◆運動１０分前の水分補給

水やスポーツ飲料を２倍に薄めたもの

200cc

糖分　2.5～3.5％（スポーツ飲料を２倍に薄めて）

水温　６～13℃（外気温で調整）

◆運動中の水分補給

疲労回復、体温調節、心拍数の上昇緩和に効果があります。

２時間の練習で　６～７回
（最低でも１時間に１回以上）

１回に 200cc 以上は飲まないこと

一気にがぶ飲みすると
吸収時間が長くなる

口に含んで体温に近い
温度になったら
ゆっくり飲むと胃への
負担が少ない。

◆運動後の水分補給

・疲労回復のために必要です。

・運動により消費したブドウ糖を補充するため。

果汁やはちみつなど、
糖質濃度の高い飲料を
飲むとよいでしょう。

スポーツする時には自由に水分補給できるようにしましょう

「のどのかわき」を感じたらしっかり水分をとれるように、

運動前に飲み物を用意し、水分補給をするための休憩をこまめにとるようにしましょう。

用意した飲み物はクーラーボックスや保冷バッグなどに入れて、涼しい場所で保管しましょう。

おわり