

アスリートの食育だより vol.4

2021年9月



※本資料に関するご意見やご質問、今後取り上げて欲しい内容等ございましたら施設のコーチやマネージャーにお申出ください。

<水分補給はなぜ必要?>

人間のからだの約60%は水でできています。血液を構成し、栄養素の運搬や老廃物の排泄、体温調節など重要な役割を担っています。そのため、体内の水分量が減り脱水になると、**疲労を感じやすくなり、集中力の低下、頭痛、足の痙攣等**を引き起こし、体やパフォーマンスに悪影響を及ぼします。特に夏は熱中症の危険があるため水分補給は必須ですが、スノーボード選手は競技特性上、冬にも脱水になる可能性があるため注意が必要です（雪上練習場から化粧室へのアクセスのしにくさ、ウェアの着脱の手間などから敢えて水分補給を避けることによる脱水の危険性）。そこで、今回は水分補給のポイントと適正量摂取できているか確認する方法についてご紹介します。ぜひ実践してみてください！



<水分補給のポイント>

①運動中だけでなく運動前後にもしっかり補給しよう！



②塩分と糖分を含むスポーツドリンクで補給しよう！

栄養表示を確認し、**糖分4~8%** (100mLあたり炭水化物4~8g)、**塩分0.1~0.2%** (100mLあたりナトリウム40~80mg) のものを選ぼう！

(上級者向け) スポーツドリンクの使い分け

運動前後・発汗量が少ないと (冬季運動中など)

発汗量が多い運動中 (夏季運動中)

糖分4~8%

糖分4%以下



③水温は冷たいと感じる温度に保とう！(約5~15℃)

冷たい温度にしておくことで吸收速度UP！



*番外編：冬季運動中の水分補給について

- ・発汗量が少ないと (冬季運動中など) 水やお茶でもOK
- ・体を温めるためにHOTの飲み物もオススメ！
(例) ホットミルク、はちみつレモン、ミルクティー、ココアなど (スープや味噌汁も◎)
- ・計画的に補給できるよう「○本滑ったら飲む」というプランを立てる
- ・(水分補給ができない場合に備えて) ゼリー飲料をポケットに入れておく



<水分補給量足りてますか？チェックしよう！>

①運動前後に体重測定をしてチェック！

体調やパフォーマンスに悪影響となるのは体水分（体重）が**2%以上減少**したときです。つまり、運動前後の体重を比較し、2%以上の差がなければパフォーマンスを維持できるだけの水分補給ができたことになります！

（例）体重60kgの選手の場合

$$\text{体重の2\% (体重} \times 0.02) = 60\text{kg} \times 0.02 = 1.2\text{kg}$$



運動後：59kg (-1kg)

2%以内の減少

水分補給
OK◎

運動後：58.5kg (-1.5kg)

2%以上減少

脱水

運動前：60kg

※体重測定の際は、同じ服装（乾いた状態）で行いましょう

②尿の色・量とトイレに行く回数をチェック！

水分補給量が

十分な場合

不足している場合
(脱水の可能性あり)

尿の色*

薄い黄色
(参考：右図1～3)

濃い黄色
(参考：右図4以上)

尿量

多い

少ない

練習時のトイレに
行く回数

多い

少ない



*: エナジードリンクや栄養ドリンク、ビタミンサプリメント等を服用している場合、尿の色が濃くなる可能性があります。
その場合、右図は参考とし、普段の尿の色と比較して濃いか薄いかを判断しましょう。

(JISS HPより引用)

<確認クイズ> 目指せ全問正解！（答えは裏面下部）

- Q1. 夏の暑い練習中、水分補給は何でするのがベスト？ (①スポーツドリンク ②エナジードリンク ③水)
- Q2. 脱水と判定されるのは運動後に体重が何%以上減ったとき？ (①1% ②2% ③3%)
- Q3. 脱水の可能性があるのはどんなとき？ (①尿色が濃いとき ②尿色が薄いとき ③尿量が多いとき)
- Q4. 運動20～40分前はどれくらい水分補給をすると良い？ (①100～200mL ②250～500mL)
- Q5. 運動中は何分おきに水分補給をすると良い？ (①1時間おき ②30分おき ③15～20分おき)

<水分補給にもなる！おすすめレシピ>

出典：国立スポーツ科学センター アスリートのわいわいレシピ

★牛肉と水菜のキムチクッパ（主食・主菜）★



食欲が落ちたときにもオススメ！

[材料（1食分）]

- ・米 2/3合 (100g・飯で220g)
- ・牛肩ロース 60g
- ・水菜 60g
- ・キムチ 60g
- ・ごま油 小さじ1 (4g)
- ・おろしにんにく 小さじ1/2 (3g)
- ・鶏がらだし（顆粒） 大さじ1 (7.5g)
- ・水 1.5カップ (300g)
- ・コチュジャン 小さじ1 (6g)
- ・酒 小さじ1 (5g)
- ・砂糖 小さじ2/3 (2g)
- ・白いりごま 適量

A [作り方]

- ①牛肉とキムチは一口大に切り、水菜はよく洗い、食べやすい長さに切る。ボウルにAの調味料を入れ、混ぜ合わせておく。
- ②鍋に半量のごま油（小さじ1/2）を熱し、牛肉を中火で炒め、色が変わったら、おろしにんにくを加え、中火でさらに1～2分炒める。
- ③②にAとキムチを入れ、中火で約1分煮る。水菜を入れ、ひと煮立ちしたら残りのごま油を回しかけ火を止める。
- ④器にご飯を盛り、いりごまをかけ、上から③のスープを注ぐ。

★スムージー（乳製品・果物）★

運動前後の補食にもオススメ！

[材料（1食分）]

- ・100%オレンジジュース 3/5カップ (120cc)
- ・プレーンヨーグルト 100g
- ・はちみつ 大さじ1 (21g)

[作り方]

- ①オレンジジュースは製氷器に流し入れ、凍らせる。
- ②ミキサーに①、ヨーグルト、はちみつを入れ、なめらかになるまで混ぜる。

