

選ぶ飲料には意味がある。

最高の瞬間にベストパフォーマンスを発揮するために、正しい水分補給を!

汗として身体から失われる水分は、ただの水ではありません。ナトリウムやカリウムなどの、イオン（電解質）を含んだ水分です。発汗時に水だけを飲むと体液が薄まるため、元の濃度に戻そうとする脳の働きによってノドの渇きがおさまったり、尿量が増加して脱水状態からの回復ができなくなってしまいます。だから、汗をかいた時は体液に近いイオンが含まれた飲料がオススメです。熱中症対策のためにも、ノドが渇いたと感じる前からこまめな水分補給を心がけましょう。

POINT
1

カラダから失われた水分の回復にはナトリウムの量が重要!

補給した水分の吸収スピードを速め、かつ体内に長くキープするにはイオンバランスのとれた飲料がオススメです。

(100mlあたりのナトリウム量)



日本体育協会が熱中症対策として推奨する飲料の塩分濃度は、0.1%~0.2%。ナトリウム量におきかえると、100ml中、40~80mgにあたります。

日本体育協会発行「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」を改変

POINT
2

水分の素早い吸収には糖質が重要!

吸収スピードを速めるための糖質(ぶどう糖+果糖)

補給した水分は腸管から吸収されて血管に入り、血漿として全身に運ばれます。吸収スピードを速めるためには糖質(ぶどう糖+果糖)が大切です。



エネルギー補給の観点からも1時間以上の運動をする場合は4~8%の糖質を含んだ飲料を摂取することが重要です。

日本体育協会発行「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」を改変

オススメ!

水分補給にはポカリスエット!

ポカリスエットは発汗で失われるナトリウムなどのイオンが「ヒトのカラダ」に近いバランスで含まれています。さらに糖質(ぶどう糖+果糖)の働きで素早く吸収されます。

選ぶ飲料には意味がある



(公財)日本体育協会推奨品

SPORTS
for all

日本アンチ・ドーピング
機構公式認定商品



ベストを尽くすためには

休憩時に一度に大量に摂取するのではなく、ノドの渇きを感じる前からこまめに水分を摂取することを心がけましょう。

体重減少率が2%以上になると、体温や心拍数が増加し、運動パフォーマンスも低下してしまうので注意が必要です。



ポカリスエットは、「2018 彩る感動 東海総体」のオフィシャルドリンクです。

