



# 第6の栄養素 水の働きを知ろう

運動をするときに汗をかくと、大量の水分と塩分が体から失われていきます。ひどい場合には脱水症状を起こしたり、熱中症にかかったりする場合もあるので、水分補給をきちんと行うことが重要です。

## 水分補給のポイント

### ポイント 1

練習の前後で体重を量り、発汗量を確認しましょう。

### ポイント 3

「のどが渴いた」と感じる前に水分補給をしましょう。

### ポイント 5

練習後はスポーツドリンクや 100%ジュース、牛乳を。

### ポイント 2

練習前にコップ 1～2 杯の水分補給をしましょう。

### ポイント 4

練習中は 15～30 分ごとにコップ 1 杯程度を飲みましょう。

**スポーツドリンクを  
どんどん活用しよう！**

運動中に飲むものとしては、水やお茶、スポーツドリンクが適しています。スポーツドリンクにも、糖質が多いもの、ナトリウムが多いものなどさまざまな種類があるので、コンディションに合わせて飲み分けましょう。また、水は軟水が一般的ですが、瞬発力を必要とするスポーツには硬水が適しています。硬水を子どもが飲みにくいようなら、料理に使用するのも手です。

## スポーツドリンクの種類

ナトリウムを  
多く含む飲み物



### 塩分の補給

発汗で失われた塩分を補おう。

糖質  
(炭水化物) を  
多く含むもの



### エネルギー補給

激しい運動時にはドリンクでエネルギーを摂取！

アミノ酸、  
カルシウム、  
マグネシウムを  
多く含むもの



### 瞬発力を高める

筋肉の収縮にかかわる成分を摂取しよう。

