

知っておこう！水分補給！

体調を良好に保つには、発汗によって失われた水分量と電解質を補給することが重要です。

人間の体は...、体重の約 60% が水（血液・体液）で構成されています。

そのうち毎日 2.5 を
食事や飲料水、代謝水で補給



毎日 2.5 を尿、便、汗、
呼気として排出

体液には電解質（ナトリウム、カリウム、マグネシウムなど）が含まれ、体の生理機能を維持しています。

このバランスを保つことが大切！ 運動すると…。



その日の環境（気温や湿度）や練習や試合の継続時間をふまえて、補給することがポイントです！

運動中のベストな水分補給とは…。

練習や試合の 30 分前までには 250～500ml の水分をあらかじめ取りましょう
（直前に取ると胃が重くなり運動の負担となります）

3～6%の糖分（炭水化物）を含んでいるもの
（体内への水分吸収を速やかにし、疲労の回復を促します）



0.1～0.2%程度の塩分（ナトリウム量 40～80mg / 100ml）を含んでいるもの
（発汗により失った電解質を補給します）

5～15℃に冷えたものが飲みやすく
吸収も速やかです

15～20分ごとにこまめな給水を！
（1時間の練習で合計 500～1000ml を目安に）

練習前後に体重チェックの習慣を！

運動前と運動後に体重を計り、減少した分が汗（水分）の量と考えられます。
体重の 3% の水分が汗として失われると運動能力、体温調節能力の低下がみられます。
汗によって損失する水分量が体重の 2% を超えないように水分補給を心がけましょう。