知って得するスポーツ栄養

寒冷環境下での水分補給

冬も脱水症状に注意が必要



①体内の水分が失われやすい

- 運動時の服装が厚着になるため、寒い季節でも発汗する
- 空気が乾燥するため、呼吸や体の表面からの水分蒸発が増える

②水分の摂取量が減る

- 寒さによってのどの渇きを感じにくくなる

体重の2%以上の脱水は
パフォーマンス低下に繋がります。
水分補給を意識的に行いましょう!



☆冬におすすめの飲み物

試合・練習中

水分+電解質を補給できるもの
例）スポーツドリンク



試合・練習の前後

糖質を補給できるもの体温の低下を防ぐ温かい飲み物
例）はちみつレモン・ココア



手軽に持ち運べて
使いやすい
スティック飲料を
利用しよう!

© 2022 シダックス栄養士会
スポーツ栄養部会発行 N0.2212-1

知って得するスポーツ栄養

試合中の水分補給と糖質摂取量

運動時間が長い場合はグリコーゲンの減少や血糖値の低下などに伴って疲労が生じます。最後まで良いパフォーマンスを維持するために水分と一緒に糖質も補給しましょう。

運動時間	運動中の糖質摂取量の目安	
45～75分	マウスリンス※を含む少量	スポーツドリンク20～50ml
60～120分	1時間あたり30g	スポーツドリンク150～200ml ＋エネルギーゼリー1/2本
120分以上	1時間あたり60g	スポーツドリンク300～400ml ＋エネルギーゼリー1本

※マウスリンス…糖質が入った飲み物で口をゆすぐこと。疲労感の軽減につながるとされている

試合中の水分補給計画を立てよう

☑ 試合中に補給できるタイミング、
飲み物の種類や量を考えましょう
※水分を一度に大量に摂るのではなく、こまめな補給を心がけましょう

☑ 同じメーカーの製品でも商品によって成分が異なります
運動するときの気温や運動時間などによって
種類を選択しましょう



参考：エッセンシャルスポーツ栄養学、理論と実践　スポーツ栄養学
森永製菓、日本コカ・コーラ、THE　ANSWER

© 2022 シダックス栄養士会
スポーツ栄養部会発行　N0.2212-2