

もっと強くなるために!

# ジュニアアスリートの食生活サポート講座

Vol.3

NISSHIN Oillio

“植物のチカラ。”

成長期のジュニアアスリートに「食」に関するアドバイスをお届けする、このコーナー。3回目のテーマは『水分補給』です。日に日に気温も上昇するこれからの季節……。正しい『水分補給』を実行して、パフォーマンス(卓球の競技力)アップにつなげましょう!

今月のテーマ

のどが渇く前に補給しよう

## こまめな『水分補給』

人間の体は半分以上が水分

人間の体の半分以上は水分です。汗をかいたら、水分や電解質といった汗の成分を体に戻さなければなりません。特に夏、たっぷり汗をかいた時に水分補給をしないと熱中症で命に関わることも…。卓球は室内競技なので、水分補給への意識が薄くなりがちですが、運動中の水分補給は体温の上昇を抑えるだけでなく、疲れの回復とも関係し、パフォーマンスが落ちるのを防ぐ役目もしてくれます。

飲むタイミングに注意!

水分補給をより効果的にするために、タイミングも大切。練習開始30分前までに、250ml程度を飲んでおきましょう。練習中は、のどが渇く前に飲むことを習慣にしてください。練習場の気温や練習内容によりますが、15分おきに150〜250mlを目安に。体重の3%の水分が失われると運動能力が低下するだ

これからの季節水分補給が大切



けでなく、熱中症などの事故の原因にもなります。

上手なドリンクの選び方

何を飲むかも大切です。5〜15℃に冷やしたもので、汗の成分である水分と電解質(食塩0.1〜0.2%)のほかに、水分の吸

取をよくする糖分を含んだものが有効です。1時間以上続く練習をする場合、4〜8%程度の糖分を含んでいると疲労の予防にも役立ちます。市販のスポーツドリンクは、あらかじめ調整されているので、上手にとり入れてみてください。

食事からの水分補給も意識して!

汗をたくさんかいた後の食事では、積極的にみそ汁やスープなどの汁物を飲むように心がけましょう。汁物は、水分補給だけでなく、水に溶けやすい栄養素も一緒に摂ることが出来るので、バランスのよい食事をするうえでもおすすめです。これからの暑い季節は食欲も低下しやすいので、カレー粉などの香辛料や酢、梅干しなど食欲を増進させる食材を使ったり、冷たいスープにするとといった工夫をすれば、食事をしっかりと食べる事が出来て、夏ハテの予防にもなります。

## 水分補給のポイント

### 運動中の水分補給の役割

- ① 体温の上昇を抑える
- ② 疲労を遅らせ、回復を早める
- ③ パフォーマンスの低下を防ぐ



### 水分補給の注意点

- ① 練習の30分前までに250ml程度の水、またはスポーツドリンクを飲む
- ② 練習中は、のどが渇く前にこまめに飲む(目安: 15分ごとに150〜250ml)
- ③ 汗をたっぷりかくような激しい練習をする場合は、水分と電解質にプラス糖質の補給もする
- ④ 練習後も、水分補給をする。ただし、食事が食べられなくなるような飲み方はNG

## スポーツドリンクを作ってみよう!!

材料

- A(水1ℓ、塩小さじ1/5、砂糖大さじ4〜6)
- ・レモンやオレンジの輪切り適量

作り方

Aの材料をよく混ぜ、果物の輪切りを入れて冷蔵庫でよく冷やす

砂糖、塩、レモンやオレンジ、水

監修者: 清原知子 [日清オイリオグループ(株)]  
公認スポーツ栄養士 / 福原愛選手の食事・栄養サポートを担当  
イラスト: 中山成子  
写真提供: 日清オイリオグループ(株)

### 朝食にBOSCO オリーブオイルを!

新鮮なオリーブの実をそのまま搾った、一番搾りのオリーブオイルです。パンにつけたり、パスタの仕上げにかけたり、ドレッシングにしたりと、フルーティーで豊潤な味わいが料理をおいしくします。



- ① セロリ、きゅうり、黄パプリカを5mm角に切る。
- ② トマトはあらかじめ冷凍しておき、室温で20分程度解凍し、下部の皮に十文字の切り込みを入れて皮をむく。ひと口大に切つて、塩、こしょう、レモン汁、BOSCOエキストラバージンオリーブオイルとともにフードプロセッサーにかける。
- ③ ②を器に盛って①をのせ、イタリアンパセリをあしらひ、BOSCOエキストラバージンオリーブオイルをかける。

今月のレシピ

### トマトのシャーベットスープ



日清オイリオ 食生活サポート 検索



PC・スマホ専用サイトへ→