

# 経口補水液が スポーツ時における パフォーマンスの維持に!

全国のアスリート・  
スポーツ愛好家に

# 朗報



スポーツドリンクとの  
使い分けを実践する大学も

Q. 電解質が含まれる代表的な飲料としてはスポーツドリンクがありますが、経口補水液との「使い分け」はどのようにされていますか?  
A. 「帝京大 山本先生」  
これから多くのエネルギーが必要となる「トレーニング前」や「試合開始前」には糖質が多めのスポーツドリンクが有効です。また一方で水分と電解質の素早い補給が必要な「トレーニング中」や「トレーニング直後」、「試合中」や「試合終了直後」などは、吸収スピードが速くお腹に溜まりにくい経口補水液の活用を薦めています。

	市販されている一般的なスポーツ飲料	市販されている一般的な経口補水液
Na(mg/100ml) ナトリウム	20~50	80~
K(mg/100ml) カリウム	5~20	75~80
Ca <sup>2+</sup> (mg/100ml) カルシウム	0~2	0~10
Mg <sup>2+</sup> (mg/100ml) マグネシウム	0~2	2~4
糖類 (g/100ml)	4~7	1.5~5.5
浸透圧 (mOsm/L)	280~330 (アイソトニック)	160~270 (ハイポトニック)

出典「セリテック日本食品標準成分表」

水だけの補給はNG

人は毎日、平均で約2.5リットルの水分をカラダから失います。また特に、暑い日などに激しい運動をするとき最大で1日10~15リットルの水分を失うこともあります。しかしカラダから失っているのは本当に「水」だけでしょか。実は「カラダの水」には「水」だけではなくカラダの活動に欠かせないナトリウムやカリウムなどの「電解質」と呼ばれるミネラル成分が多く含まれています。したがって「水だけの補給」では充分とは言えません。

熱中症で問題発生

一方で水分と電解質の補給が不足したまま運動をつづけると体温調節機能が破綻します。この状態が熱中症です。熱中症は様々な問題を引き起こします。  
問題① 充分なトレーニングができない。  
めまい、頭痛、吐き気が発生することにより、当然運動を中断しなければなりません。普段のトレーニングができず、予定のメニューが消化できなくなりそうです。  
問題② 選手生命を縮めてしまう可能性がある。  
筋肉に痛みを伴ったけいれんが発生し、そのままの状態では放置して練習を続けるとケガの原因になることも。結果として選手生活を短縮してしまうことにもなります。  
問題③ 生命の危険にも直面。  
1975年から2012年の間に、部活動において、野球部では37名、サッカー部では13名、その他も合すると合計142名が亡くなられています。  
※ 出典：体育・スポーツ活動中の熱中症マニュアル（東京都教育委員会、2013年）

経口補水液を活用

それでは、このような問題を回避するために、どのような水分補給を心がければよいのでしょうか。藤沢市保健医療センターの健診担当部長で、日本体育協会公認のスポーツドクターでもある稲次潤子先生は、「水分・電解質（ミネラル）を素早くからだに補給できる、経口補水液を活用してほしい」と話します。「経口補水液は、電解質成分のナトリウム、他、筋肉や神経の働きに大切はカリウムなどを、一般的なスポーツドリンクより多く含んでいます。また腸管には水

**経口補水液による水分補給のメリット**

- 1) 筋肉のスムーズな動きをサポート!**  
ナトリウム、カリウム、カルシウムなどの電解質は筋肉のスムーズな動きを支えます。けいれんも起こりにくくなります。
- 2) 水分を保持するので運動能力も持続!**  
吸収が速く、水分のタンクとなる筋肉にすみやかに水分を補給するのでパフォーマンスの維持をサポートします。
- 3) 発汗力を保ち体温調節能力を発揮!**  
汗は体を冷やし運動能力の維持につながります。水分や電解質の補給が十分であればしっかりと発汗できます。

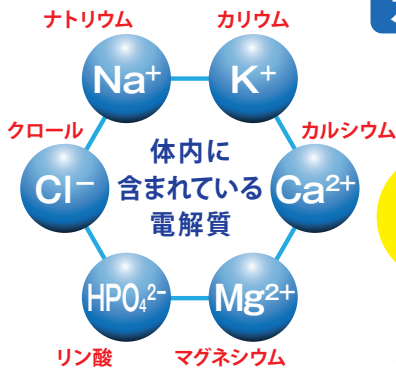
に（ブドウ糖）糖分とナトリウムが一定の比率で含まれると水分吸収を効率的に行う仕組みがあり、発汗で多くの水分・電解質が失われるからだに速やかに吸収されるのです。「経口補水液」というと、病氣や脱水状態になった時に飲むものというイメージがありますが、脱水を招きやすいスポーツ時でも使用が推奨されています。必要に応じて、是非活用してはどうでしょうか。



**Oral Rehydration Solution in the sports scene**  
スポーツ時の水分補給には脱水症・熱中症からカラダを守り  
パフォーマンスアップをサポートする経口補水液を!

# 水分対策のポイントは「電解質」です。

体液にはもともと電解質がバランスよく含まれており、電解質には水分を体内に保持する役割があります。



水 + 電解質



水やお茶



水だけの補給だけでは不十分

(●水分 ●電解質)

① 水だけを飲む



## 「水」+「電解質」の補給がカラダには不可欠です！

### 「経口補水液(けいこうほすいえき)」って何？

水分や電解質をカラダへ素早く補給・吸収できるように設計された飲料です。

ポイント！

経口補水液は海外ではORS (Oral Rehydration Solution) と呼ばれ、その誕生は1940年代にさかのぼります。体内で効率の良い水分吸収には砂糖(ブドウ糖)と塩が必要であることが発見され、水分補給に効果的で簡単・安全な飲料として用いられたのが始まりです。その後も改良が進み、発展途上国を中心に急速に広まり、現在でも多くの方に利用されています。

参考: Unicef Teachers Network 通信「ユニセフ基礎講座」

### 経口補水液の特徴

カラダへの吸収が速い！

- ブドウ糖とナトリウムが一定の割合で含まれると、水分吸収が速くなることが知られています。

ブドウ糖 + ナトリウム



カラダに水分をしっかり保持！

- 一般的なスポーツドリンクと比べ、カロリー量が少なく、体液に近いバランスで水分と電解質が含まれるのでしっかり水分を保持します。

普段からの水分対策にはナトリウム低め(80mg/100ml程度)の経口補水液がオススメです。

ワンポイントアドバイス！



Eat Well, Live Well.  
AJINOMOTO®

◆経口補水液についてもっと詳しく知りたい方はこちらをご覧ください。

水分対策 味の素

検索



www.ajinomoto.co.jp/nutricare/public/keikouhosui\_list/