

スポーツ栄養士監修 水分補給方法

水分補給はコップ1杯分（約200ml）をこまめに摂るようにするとよいでしょう。運動や汗をかく作業を行うときには、その前後の水分補給も大切です。

運動前：からだに十分な水分を溜めておきます。2～3時間に1回排尿し、量が多く、色が薄く透明に近い尿であれば十分な水分量が摂れていると考えられます。

運動中：体重の2%以内の脱水に抑えましょう。気温にもよりますが1時間ごとに500ml～1Lの水分摂取を目安にこまめに補給します。

運動後：運動や作業の前後に体重を測定し、減った体重分の水分を補給します。運動終了後3時間以内に排尿が無ければ水分が不足しています。脱水状態が続かないように水分補給を心がけましょう。

汗の成分は水だけでなくナトリウムなどのミネラルを含むため、**たくさんの汗をかくときは、ミネラルを含むスポーツドリンク等で水分を補給しましょう。**

【クイズ】 補水液をつくる時、1リットルの水にどのくらいの塩を入れるとよいでしょうか？

