

## 水分補給の大切さ！～“足がつる”の原因とは～

夏本番となる8月。朝、昼、晩と関係なしに迫りくる大量の「汗」。そんな時に不可欠なのがやはり「水分補給」。ここでは、水分補給の正しい方法と大切さをお伝えします。謙虚

チェック



意図した水分補給（特に運動時）は水やお茶で済ませている？

はい

いいえ

### “足がつる”は、熱中症への黄色信号 ⚠ WARNING ⚠

“体がつる”という症状は、身体の中の水分が不足している証拠。特に汗として出る塩分（ナトリウム）不足によるものです。従って、運動による発汗で失われた水分を水やお茶で補給すると体液濃度が薄まり、結果、足等がつかってしまうことになるのです。これは、専門用語でいう「熱痙攣（ねつけいれん）」という熱中症の手前の症状なのです。

日射病：水分がたりなくなり、脱水症状の状態。

熱射病：体内に熱がこもってしまっている状態。

熱痙攣：塩分やミネラルが不足して体がつってしまう状態。

熱中症：日射病と熱射病の合わさった状態の総称。

### だから「スポーツドリンク」！ You must drink SPORTS DRINK

新聞、雑誌、CM等々で言われる水分補給の大切さ。スポーツドリンク摂取の最大の意味は、その成分にあります。汗として失った成分と同等の成分を含んでいるのがスポーツドリンク。この摂取によって熱痙攣を未然に防ぐことができたり、運動に対しての集中力が持続されます。

ちなみにお風呂上りのビールは格別においしい季節ですが、ビールで水分補給の役はつとまりませんので、ご注意ください！

### 彩華スポーツクラブ・ジムインストラクター 運動時オススメドリンク



スタッフ畑  
オススメ

大塚製薬  
ポカリスエット

水分補給の王道は  
すっきりした味で  
オススメです。

脂肪燃焼も助ける  
ヴァームは、私の  
オススメです。



スタッフ堀毛  
オススメ

明治  
ヴァームウォーター



スタッフ三村  
オススメ

コカ・コーラ  
アクエリアス

ノド越しが良い  
のでぐくぐく飲め  
ます。

高強度の運動者に  
是非、オススメ  
します！



スタッフ西井  
オススメ

大塚製薬  
アミノバリュー



スタッフ大西  
オススメ

コカ・コーラ  
アクエリアス

少しの酸味が  
ノドの渴きを  
潤します！