

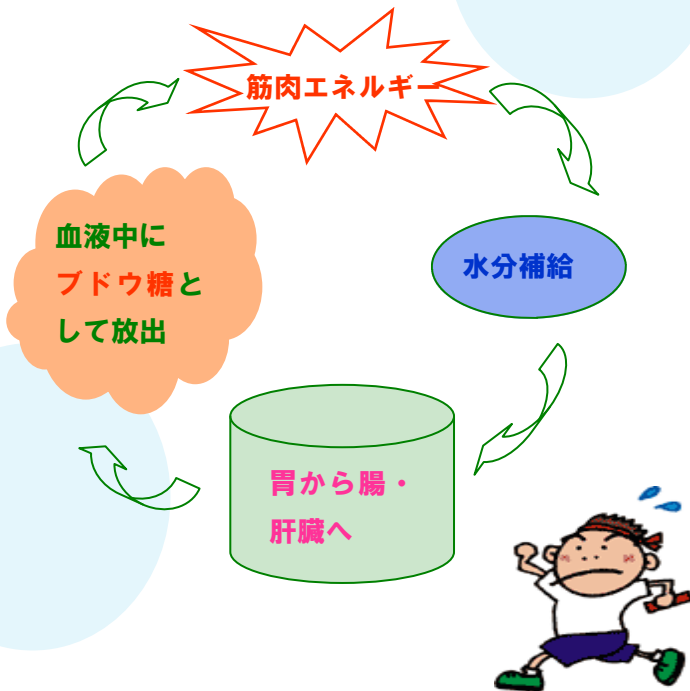
水分補給



～水分補給の流れ～

運動中の水分補給、どうしてますか？

人間の体の約60%は水分によって作られています。
この水分量が減りすぎたり、増えすぎたりすると、体に異変が
起こります。（頭痛・下痢・貧血など・・・）



～どんな飲み物が良い？～

競技中に**筋肉エネルギー**を素早く満たすには、水分補給が1番です。

さらに、**糖分**を含んだもの

（ハイポトニック飲料）の方が、素早く体内に吸収され、なおかつ、真水よりも運動中は、飲みやすいという利点もあります。

～どのタイミングで摂る？～

競技によっても違ってきますが、15分～20分には1度くらいのペースで摂るのが望ましいと思います。「喉が渴いた・・・」と思う前に、こまめに摂る事が良いでしょう。

脱水症状・・・水分のバランスが崩れたときに起こりやすく、喉の渇き・頭痛・めまい・吐き気・けいれん・こむら返りといった症状が出てきます。ひどい場合は、生命も危険な状態になるので、注意しましょう！！



**重篤な場合は、
必ず、病院に行きましょう！**