

# ラグビー食事学で カラダづくりに トライ!

総集編②

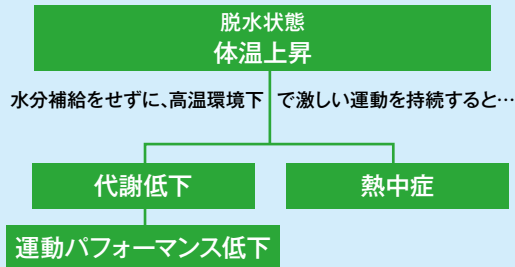
## 水分補給の重要性

ご好評いただいている「ラグビー食事学」連載。この総集編では、過去2年に渡って紹介してきた連載の総まとめとして、ラグビー選手のカラダづくりに合わせた栄養補給のノウハウをダイジェスト版でお届けします。カラダを大きくしたい。もっとパワーやスピードを身につけたい。多くのラグビー選手がそう願う一方で、大きく強いカラダを作るために栄養の摂り方がどれほど重要であるかは、あまり認識されていません。重要ポイントを凝縮した総集編は、ラグビー選手必読の内容がもりだくさん。これらのエッセンスを参考にして、大きく、強いカラダを手に入れよう!

監修▶株式会社 明治 スポーツ栄養マーケティング部

### 【図1】 運動時に水分が不足すると?

運動時に十分な水分補給が行われなかったらどうなる?



| 水分減少率<br>(体重に占める割合) | 主な症状                                    |
|---------------------|---|
| 2%                  | のどの渇き                                   |
| 3%                  | 強い渇き、ぼんやりする、<br>食欲不振                    |
| 4%                  | 皮膚の紅潮、イライラする、<br>体温上昇、疲労困憊、<br>尿量の減少と濃縮 |
| 5%                  | 頭痛、熱にうだる感じ                              |
| 8~10%               | 身体動揺、ケイレン                               |

水分補給のタイミングは自分で見つけよう!

環境省「熱中症環境保護マニュアル 2011」より引用改変

パフォーマンスにも影響するといわれています。5%以上になると頭痛や倦怠感を感じるようになり、10%近くになると命の危険に関わる深刻な状態に陥ります(図1)。  
練習前と練習後の体重の差は、ほぼ汗の量に相当しますので、練習の前後に体重を測ることで、どれくら

### ○なぜ水分補給が大切?

5月に入り気温が高くなる日が増えてきました。さらに暑さが厳しくなるこれからの季節に注意したいのが、水分補給。練習の効率やパフォーマンスを高める上でも、重要なポイントになります。

水分が失われたかを知ることでできます。失われた水分は、きちんと補給して元の状態に戻すことが大切。そのため、日々の練習から体重をチェックするようにしましょう。  
2割がどれくらいの水分量かという、体重80kgなら1.6ℓ、500mlのペットボトルで3本強ほどです。練習や試合後にそれくらい減るのは当たり前と思ってる選手もいるのではないのでしょうか? しかしその状態が続くと、実はパフォーマンスにも影響しています。回復させるためにはそれだけ多くの水分を補給しなければならぬことを、常に頭に入れておきましょう。

### ○水分補給のポイント

水分補給には、①タイミング ②量 ③種類 ④温度という4つのポイントがあります。まず①タイミングと②量について、のどが乾いたと感じた時は、すでに遅い状態です。練習や試合中における脱水を遅らせるた

めに、動く前から水分補給を始めましょう。目安は運動する30分~1時間前に、200~500mlの水分を補給することです。

そして、運動中もこまめに補給することが大切。目安は15~30分に1回、200ml程度です。仮にのどが乾いていなくても、練習の流れによつては次に飲むまで時間が開いてしまいかもかもしれません。チームで水分補給をするタイミングに必ず飲んでおくようにしましょう。なお、カラダが一度に吸収できる量には限りがあるので、がぶ飲みしないように注意が必要です。

またプレーに集中していると、つい水分補給を忘れてしまいがちです。試合で上手に水分補給をするためには、練習の時から水分補給にも意識を向けておくことが大切。チームとしても、ちょっとした時間に選手が自分で水分補給をできるようにボトルを置いておくなど、環境を整えるのも大切なことですね。

③種類に関しては、汗をかくと、水分だけではなく、ナトリウムなどのミネラルも同時に失われます。水

やお茶だけを飲むのでは、失われるミネラルを十分に補給できません。運動中の水分補給は、ミネラル分まで補給できるスポーツドリンクを選びましょう。中でも糖濃度が2.5%以下のハイポトニック(低浸透圧)のものが、より早くカラダに吸収されるのでオススメです。

チームで用意されるのが水やお茶なら、できるだけ自分でスポーツドリンクを用意するようにしましょう。練習帰りにコンビニで清涼飲料水を買ったりなら、練習中に飲むためのスポーツドリンクに充てたほうが、パフォーマンス向上につながります。強くなるためにどちらを選択すべきか、自分で考えられるようになることが大切です。

④温度については、5~15度の適度に冷えたもののほうが、すみやかに吸収されます。グラウンドで常に冷えたものを飲むのは難しいかもしれませんが、できればよい、ということをご参考にしてください。

最後に、これからの季節、万が一熱中症になりかけてしまった時などのために、「経口補水液」をチームで準備しておくことも、緊急事態対策として役立ちます。



運動中は水分とともに発汗で失われたミネラルまで補給できるスポーツドリンクが最適。中でも水分が早く吸収されるハイポトニックタイプを選ぶようにしましょう。また、非常時に経口補水液を準備しておくのもいい

### 質問大募集!

カラダづくりに関するみなさまの質問を募集しています。素朴な疑問、アドバイスしてほしいことなど、カラダづくりや栄養に関することなら何でもOK! 下記の応募フォームからどしどしご応募ください!

スポーツクリック ラグビー  検索