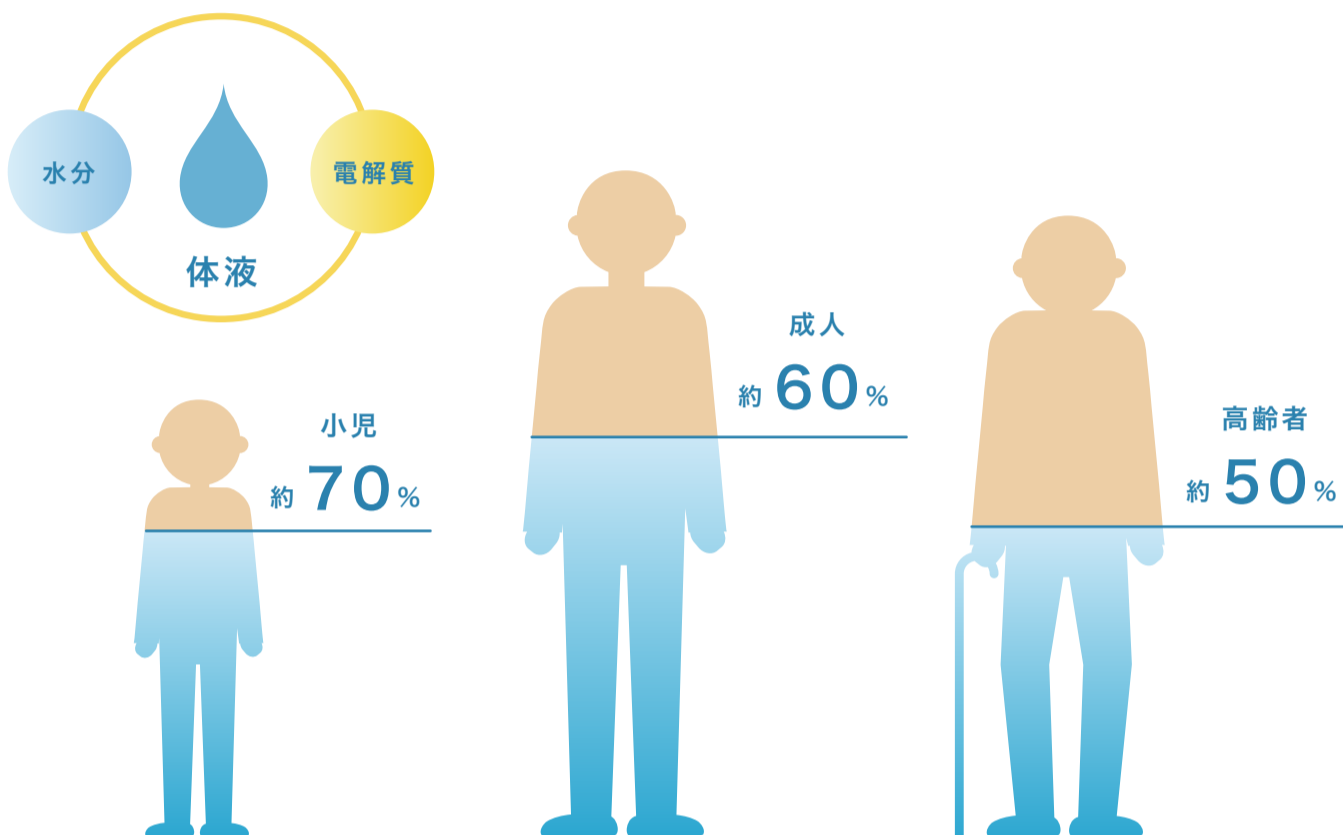


体液の役割と運動時の水分補給

監修：和洋女子大学 家政学群健康栄養学類 准教授 多賀 昌樹 先生

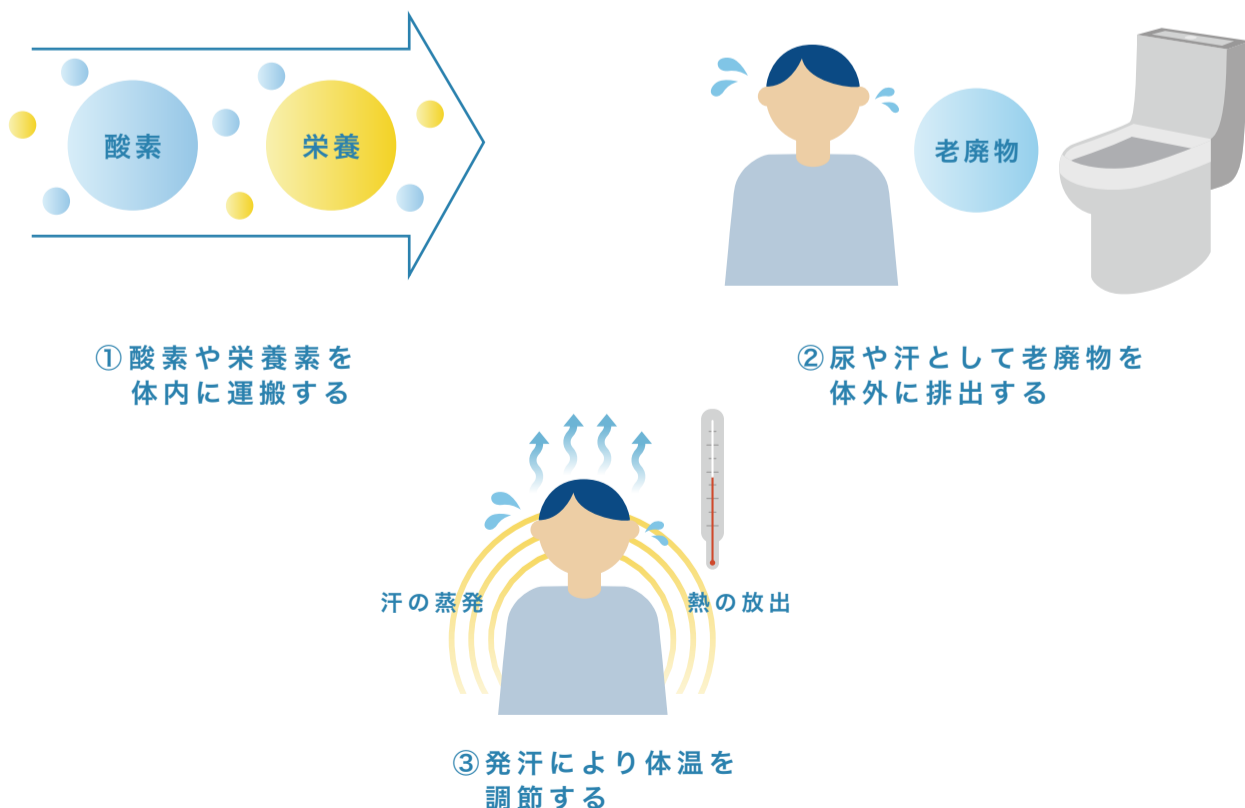
体液の占める割合

体の中にある水に、ナトリウムイオン (Na⁺) やカリウムイオン (K⁺) などの電解質が溶け込んだ液体を体液といいます。水と電解質は、体温調節や神経伝達、体液の浸透圧の維持など、体のさまざまな機能に関わっており、生命を維持するために必要不可欠な物質です。体液の占める割合は、小児で体の約 70%、成人で約 60%、高齢者で約 50% といわれています。



出典：「脱水症（熱中症）－正しいメカニズムの理解と適切な水分補給」http://www.cocacola.co.jp/article/special-considerations_05
「あなたの毎日に必要な水分補給。」http://www.cocacola.co.jp/article/hydration-tool_01
川島由起子監修，栄養学の基本がわかる事典，2013，西東社
木戸康博ほか編，栄養科学シリーズ NEXT 基礎栄養学 第3版，講談社サイエンティフィク，2015

体液が担う3つの重要な役割



出典：「脱水症（熱中症）－正しいメカニズムの理解と適切な水分補給」http://www.cocacola.co.jp/article/special-considerations_05

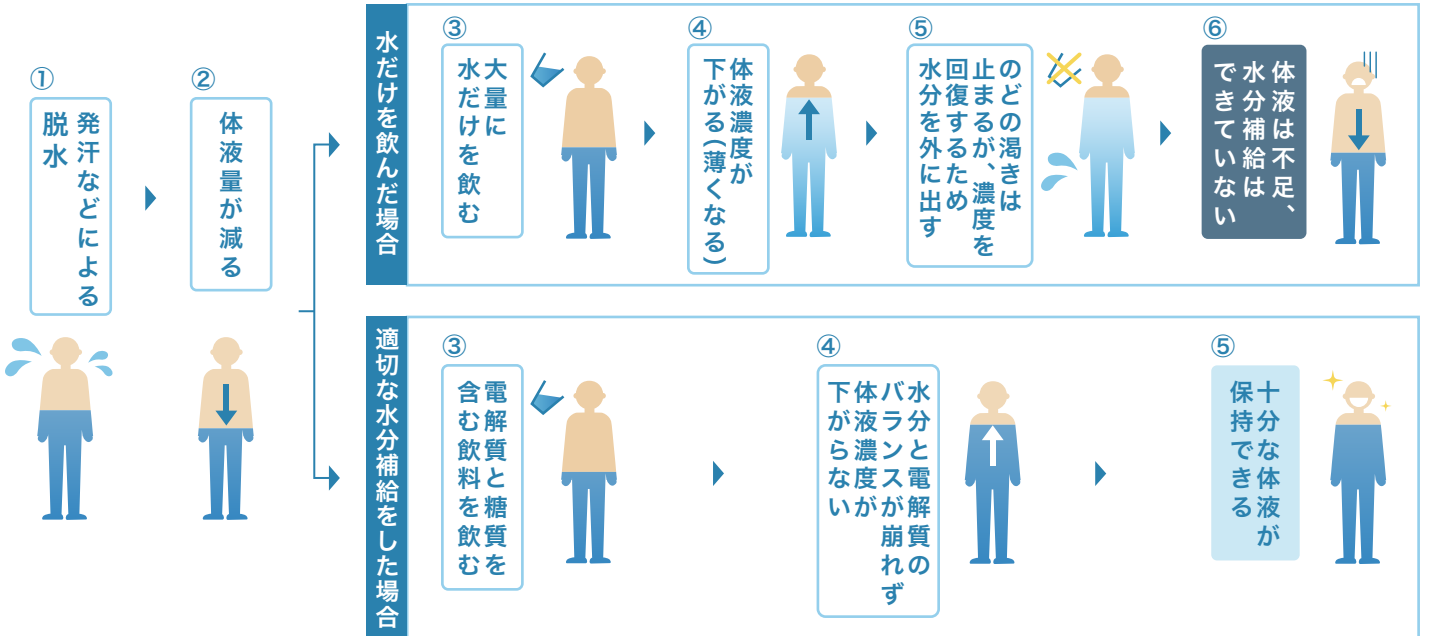


体液の役割と運動時の水分補給

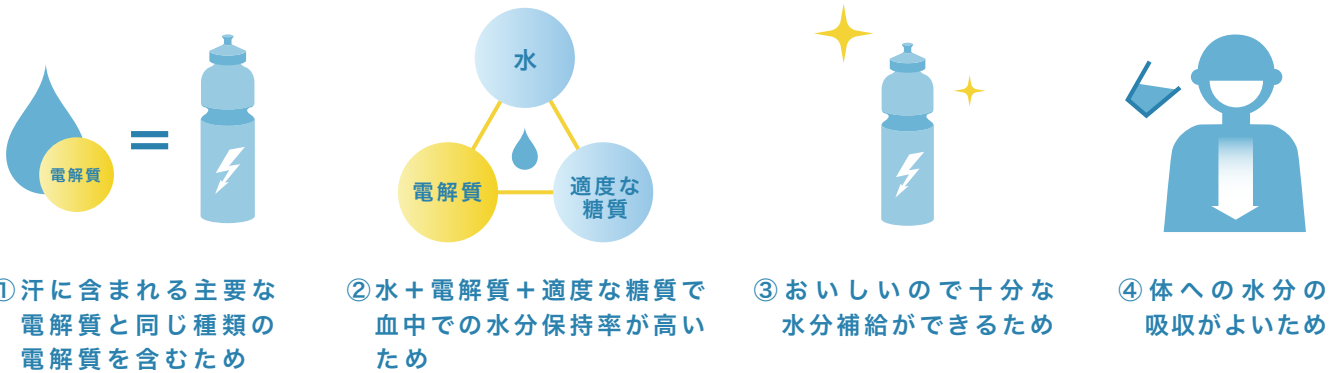
監修：和洋女子大学 家政学群健康栄養学類 准教授 多賀 昌樹 先生

運動時の水分補給

大量に汗をかいた場合、真水だけでは脱水状態から完全に回復することが難しいため、0.1~0.2%程度の食塩などの電解質を含む水分を摂取することが大切です。

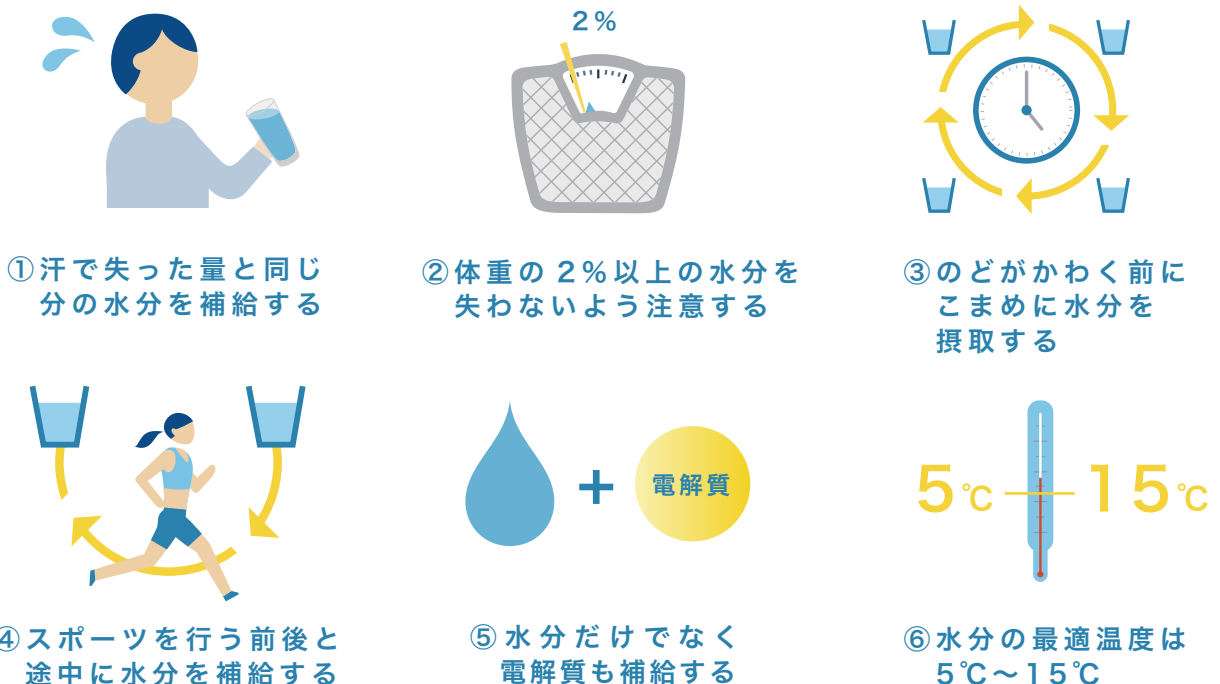


スポーツドリンクが運動時の水分補給に適している理由



出典：「脱水症（熱中症）－正しいメカニズムの理解と適切な水分補給」http://www.cocacola.co.jp/article/special-considerations_05
 「冬の脱水－冬ならではのリスクと予防・改善策」http://www.cocacola.co.jp/article/special-considerations_06
 大中政治編，応用栄養学 第2版，化学同人，2010

運動時の水分補給のポイント



出典：「脱水症（熱中症）－正しいメカニズムの理解と適切な水分補給」http://www.cocacola.co.jp/article/special-considerations_05
 田中英登ほか，横浜国立大学教育人間科学部紀要IV(自然科学)，16，1-9，2014

