

# おやつやスポーツドリンクの

# とり方を考えよう！

暑い時期になり、運動時の水分補給や熱中症予防のためにスポーツドリンクを飲む機会が増えますが、飲み過ぎには注意しましょう。今回は、スポーツ飲料の飲み方と運動前後の補食についてお伝えします。

## 冷たいものばかり食べてもいいの？

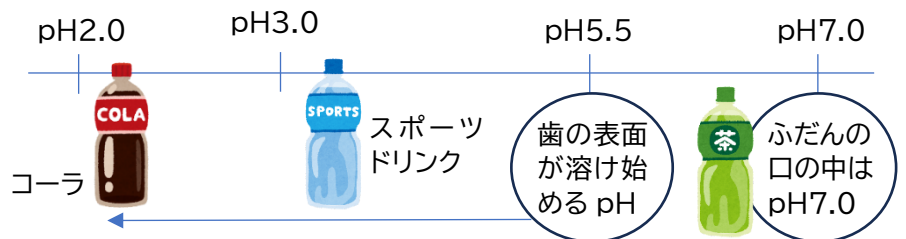
冷たいもののとりすぎは、胃や腸の働きが悪くなり、夏バテにつながってしまいます。暑いからといって、そうめんやアイス、ジュースなどの冷たいものばかりとるのは避けましょう。

## スポーツドリンクの飲み方、大丈夫??

スポーツ飲料は水分やミネラルを効率よく取ることができるため、運動の際には必要ですが、飲み過ぎには注意が必要です。

## 飲みすぎはむし歯になりやすい!?

糖分が多く含まれているだけでなく、酸性度が強いいため、酸で歯の表面が溶けることがあります。酸性の強い飲料は他にもありますので(図)、ただら飲むことはやめましょう。また、飲んだあとは水で口をすすぐことが大切です。



## スポーツ前後の“補食”で栄養をチャージ！

部活動も含めて週4～5日スポーツを行っている方は、必要なエネルギーや栄養素が多く、3食だけでは十分に摂取しきれないことがあります。そのため、食事では取りきれないエネルギーや栄養素を「補う」ことを目的として「補食」をとります。

### 試合の前は…

時間ごとにおすすめの補食が異なります。基本的に、運動開始3～4時間以内は糖質中心の食品にしましょう。

運動の  
3～4時間前

消化の早いおにぎり  
うどんなど



運動の  
1～2時間前

果物やおにぎり、  
ゼリー飲料など



運動の 30 分前

ゼリー飲料や  
スポーツドリンクなど

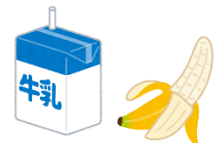


### 部活の練習や試合の後には…

運動後にも筋肉の回復を早めるために補食をとりましょう。消費されやすいたんぱく質やビタミン類の栄養素を取ることが大切です。

【例えば…】

- ・牛乳    ・チーズ
- ・果物



※補食を食べ過ぎてしまうと夕食を食べられない場合があるため、食べる量や時間を考えて食べましょう。