



栄養だより 7月号

Vol.1
(2021.07)

必要水分量のチェック方法

運動前後の体重から、適正補給量を確認してみよう!

$$1時間あたりの発汗量 = \frac{\text{運動前の体重(kg)} - \text{運動後の体重(kg)} + \text{飲水量(L)}}{\text{運動時間(時間)}}$$

(例) 体重60kg。1時間で500ml水分摂取。
運動後体重は59.2kg

$$\frac{60\text{kg} - 59.2\text{kg} + 0.5\text{L}}{1\text{時間}} = 1.3\text{L}$$

→ 1.3Lの水分摂取が必要。
1.3 - 0.5 = 0.8Lの水分不足が
分かります...

発汗量 = 必要水分量です!
トレーニングメニューに合わせた
水分量を把握しましょう。

また、尿の色や量から確認
する事も可能です。
色が濃く尿量が少ない
→ 水分不足のサイン!!

正しい水分補給はできていますか?

暑い夏がやってきました。私たちは汗をかき事で体温調節
をしています。
体重の2%以上の水分を失うと...

強い喉の渇き
血流の悪化
食欲減退

運動能力の低下↓↓

発汗量が増える夏!!! 水分摂取が重要です。
3つのポイントをおさえて正しい摂取方法を心がけましょう。

① のどの渇きを感じる前に

口渇感には既に水分が不足しているサインです。
運動前後、運動中もこまめに水分補給しましょう!!

② 1回200ml以下の摂取を!

一度に大量の水分を摂ると
吸収が悪く、胃がもたれて
しまいます。
運動時は20分毎に
150~200mlの水分摂取
がベストです!!

③ 運動量に合わせた飲料を!!

汗の99%は水ですが、
塩分や乳酸、カルシウムや鉄分
も含まれています。
暑い環境、
長時間にわたる運動時
→ ミネラル・糖分を含む*
飲料を!!

7月のレシピ バンバンジー冷奴

- 材料
- 絹ごし豆腐 - 100g
 - 鶏むね肉 - 30g
 - ほうれん草 - 40g
 - トマト - 1/2コ
 - ごまだれ - 適量

- 鶏肉は皮をとり茹でほぐす。
ほうれん草は茹でて冷水にひき3cm
に切る。トマトは薄切り。
- お皿に豆腐を置き、上に
トマト、ほうれん草、鶏肉の順に
のせ、ごまだれをかける。

*鶏むね肉は
ごま、サラダ油でもOK!
*鶏皮を落とす→30%のカロリーカット!!

152kcal
たんぱく質 14.5g
脂質 6.4g

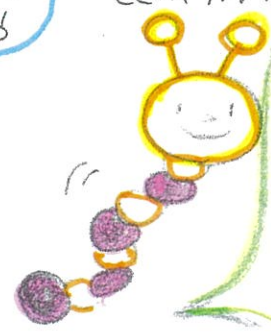
◎動物性たんぱく質 + 植物性たんぱく質

◎ビタミンB6
→ たんぱく質代謝

◎ビタミンC → 弾力性、筋力

* スポーツドリンクを活用しよう!!

ミネラル、糖質、電解質を含み、発汗で失われる成分を補給できます。
市販のスポーツドリンクは浸透圧が体液に近く設計されているため、
より速く水分が吸収されます。
糖質は3~6%、塩分は0.9%以下が望ましいです。
糖質が気になる方、オスズのメーカーなど、気になる方はご相談下さい♡



研修生の齋藤です。
川崎店に勤務1ヵ月が経ちました。皆様い死ありがとうございます。
9月から、鳥取県の本部で3ヵ月間の研修を受けてきます。
精一杯頑張りますので、何卒よろしくお願ひ致します。
私は管理栄養士免許を取得しています!
「W.W 栄養だより」読んで頂けたら幸いです