

中央体育館だより



2026.7

スポーツドリンクの上手な取り入れ方

今年も暑い季節がやってきました。最近は気温の高い日が続き、水分補給を意識している方も多いのではないのでしょうか。中には、水だけではなく、スポーツドリンクを選ぶ機会が増えたという方もいるかもしれません。そこで今回は、スポーツドリンクの特徴や上手な取り入れ方についてご紹介します。

■スポーツドリンクとは

運動などによる発汗で失われた水分・電解質を補給する目的で飲まれる飲み物です。

■メリットとデメリット

水だけを大量に飲むと体内の電解質バランスが崩れてしまうので、汗とともに失われた電解質を補うためには塩分は必要不可欠です。しかし、塩分の過剰摂取は、高血圧や胃がんなどの要因とされており注意が必要です。

糖分は、エネルギーを補うだけでなく、塩分と一緒に摂ることで水分の吸収を速めてくれます。しかし過剰な糖分は血糖値などに悪影響を与えるので注意が必要です。

■飲むタイミング

運動後はもちろん、高温高湿下での作業、長時間の在宅、入浴前後や起床時は汗をかき水分が失われているため、水分補給が必要なタイミングです。

■タイプ別選び方

スポーツドリンクは成分量・浸透圧によって2種類に分けられます。

人間の浸透圧とほぼ同じ「**アイソトニック飲料**」と糖質の濃度が高く浸透圧の低い「**ハイポトニック飲料**」です。

アイソトニックタイプは、運動前や日常生活で効率的に水分補給をするのにおすすめ。

ハイポトニックタイプは高強度の運動中や運動直後に向いています。また、糖質濃度は低めでゼロカロリーを謳った商品もあるため糖質制限をされている方にもおすすめです。



夏に向けて、しっかり水分補給をしましょう♪

分量・浸透圧が違う！

スポーツドリンクは主に2種類

アイソトニック飲料

商品例



サントリー
ビタミンウォーター

人間の体液と
ほぼ同じ浸透圧で、
**水分・糖質・塩分が
バランスよく吸収**

- 熱中症の予防に
おすすめ

ハイポトニック飲料

商品例



キリン
ラブズスポーツ

糖質の濃度が薄く、
浸透圧が低い

- 運動中や運動直後の
水分補給におすすめ
- 糖質濃度が低めで
減量中や糖質制限
にもおすすめ

スポーツ教室募集のお知らせ

「福岡マラソン完走教室」

福岡マラソン参加者を対象に、初めての完走を目指して、走り方や本番までの準備、トレーニング方法などを学ぶ教室です。

◆実施期間 8/27、9/10、9/17、10/8、10/15、10/22
木曜日 全6回

◆時間 19:30～21:00

◆料金 7,200円

◆定員 20名

◆対象 福岡マラソン参加者

◆場所 競技場/屋外

◆講師 松田 拓朗

◆募集期間 7/1(水)～7/31(金)



今月のエクササイズ

足腰を鍛える！ももあげ



トレーニングのポイント

- ・鍛えている部位を意識
- ・正しいフォームを維持
- ・呼吸を止めない

椅子に浅く腰掛け、背筋を伸ばします。両足は腰幅くらいに広げ、床にしっかりつけます。
片足を4秒かけてゆっくり待ちあげ、4秒かけて下ろします。両足10回を目安に行いましょう。

中央体育館 7月の休館日 21日(火)

〒810-0042 福岡市中央区赤坂2-5-5

TEL: 741-0301 FAX: 741-0617



体育館HP



x



Instagram



Facebook