



上手な水分補給で、 最高のパフォーマンスを 早めに、こまめに 「アクエリアス」

今年の夏は、とことん暑い。秋の大会シーズンに向けて、太陽の下で、体育館で、大粒の汗を流し練習に励む子どもたちの姿をみかけます。真剣なまなざしと、輝く汗は美しいもの。ただし、汗で失うものもあるのです。スポーツで体を動かすと、筋肉の活動により体内には大量の熱が発生。すると体は大量の汗を出して、体温の上昇を抑えようとします。これが、汗をかき



レノヴェンス・オガサFC キッズから中学生までが所属するクラブチームで、総合アドバイザーは、鹿島アントラーズの小笠原満男選手。2010年のJFAプレミアカップ岩手県大会では3年連続優勝、東北大会でも準優勝に輝いた。



「水を飲むな」はひと昔前の話。今はこまめに水分を補給させるように心がけている」と代表の中村司さん。水分補給は、炎天下のグラウンドに負けないための、大切なポイント

しかし、体重の2%以上の水分が逃げてしまうと、体温を下げる機能は低下。酸素を血液や肺にしっかりと送ることができにくくなり、パフォーマンスに影響が出てしまうことも。さらに、汗にはナトリウムやマグネシウム、カリウムなどの電解質も含まれていて、水分と一緒にそれらも体の外に逃げていってしまいます。水を飲んだだけでは電解質は補給されず、体液が不足する「自発的脱水」状態になる心配も。また、一度に大量の水を補給しても、体液濃度が薄まるのを防ぐため、せつかく飲んだ水が尿として外に出てしまいます。

水分が体に吸収されるまでにかかる時間は、約20分。つまり「のどが渴いた」と思ってから水を飲んでも、体はしばらく水分が不足した状態。いつでもベストなパフォーマンスを発揮するために、こまめな水分補給が必要。さらに、電解質を補給することも大切なポイント。汗に含まれる主要な電解質が、同等の割合で含まれている「アクエリアス」は、体液とほぼ同じ浸透圧のアイソトニック設計。暑い体にすくっと、スムーズに染みわたります。十分な水分補給のためには、「おいしい」ことも重要なポイント。さわやかなフルーツフレーバーのアクエリアスなら、ごくごく飲めるおいしさで喉の渇きも潤します。アミノ酸やクエン酸も配合されているので、水分と一緒に元気もチャージしてくれますよ。

暑さにも日差しにも負けない、水分補給のパートナーには「アクエリアス」。いつでもそばであなたの最高のパフォーマンスをサポートします。

●撮影協力/レノヴェンス・オガサFC