疲れ解消★カンタン！アンチエイジング（第33回）

春先こそ運動前・中・後の水分・糖質・ミネラル補給

2018.03.02



アスリートたちが熱い火花を散らした冬の平昌五輪は大盛況のうちに閉幕しました。読者のみなさんも思いきり体を動かしたくなっている頃ではないでしょうか。日ざしの暖かな日も少しずつ増え、外でのランニングなどもそろそろ再開しようという時期です。暑くない季節ではありますが、この時期こそ「水分」「糖質」「ミネラル類」の摂取を心がけてください。

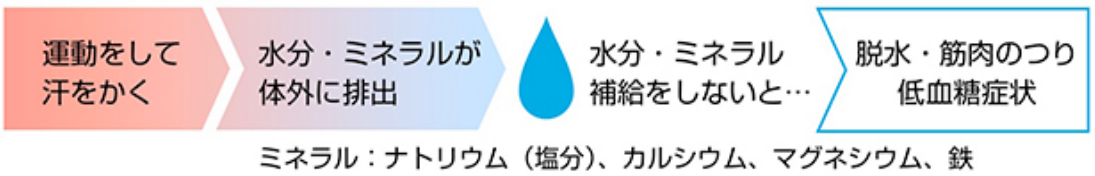
なぜなら、この3つの要素が不足したまま運動を続けていると、体に不調を来すばかりか、ケガを招きかねないからです。ポイントは、運動前・運動中・運動後の定期的な水分・栄養補給です。プロに話を聞きました。

3要素の不足がケガや不調を招く

数々のランニング大会のサポートドクターを務め、自身もアスリートとして活躍しているスポーツドクターの佐藤務（さとうつとむ）先生によると、レース前およびレース中の水分・糖質・ミネラル類の補給不足によって、脱水症状や筋肉のけいれん（こむら返りなど）、ハンガーノック（極度の低血糖状態）が起こるといいます。

筋肉を動かすエネルギーになるのは糖質ですが、糖質の代謝を促すには、ナトリウムやカルシウム、マグネシウムなどのミネラル類が必要です。水分やミネラル類が不足すると、筋肉を動かすための糖質の代謝がうまくできず、筋肉が思うように動かなくなってしまい、思わぬケガを招くこともあります。

外気がひんやりしているこの時期は、運動で発汗してもすぐに乾いてしまいます。また気温が低く喉の渇きも感じにくくなります。こうしたことから、夏ほど水分・ミネラル補給に意識が向きにくいため、運動中に補給不足になりがち。3月だからといって、水分や栄養補給を怠るとその代償を支払うことになります。



アスリートが体験したプレー中のトラブル… 続きを読む