

夏のコンディションを守る水分補給

◆ 運動前からこまめな補給を！

酷暑の夏と言われる季節の中で、常に高いパフォーマンスを発揮していくためにも適切な水分補給が重要です。アスリートは筋肉を動かして熱を生み出し、汗をかいて熱を外に逃します。そして、体温を保つ機能が働いて、動き続けることができます。適度な体温の上昇は運動パフォーマンスを高めますが、過度な体温上昇は、パフォーマンス低下（バテ）や、体調不良（熱中症）に繋がります。

◆ 水分の重要性

身体の約 60% を占める水分。一般の人よりも筋肉量の多いアスリートは、水分量も多いと言われています。

《水分が保つ役割》

- 体温維持・調整
- 電解質のバランスを保つ
- 栄養素の運搬
- 老廃物の排泄

この中で、アスリートにとって最も重要な役割が【**体温維持・調整**】です。

水分が足りなくなると、血液と汗の量が減って体温が上がりやすくなり、さらには血流低下により、酸素や栄養素の運搬が滞ってしまうので注意が必要です。

◆ ミネラルの重要性

運動により、汗で失うものは水分だけではなく、同時にミネラルも失います。

その際に、ただの水を補給するだけだと血液を含めた体液が全体的に薄くなってしまい、体液バランスが崩れやすくなります。

※特に汗で失いやすいミネラルとして、ナトリウム・カリウム・マグネシウム・カルシウムがあります。

《ミネラルが保つ役割》

- 体液の浸透圧維持
- 神経伝達
- 筋肉の収縮と弛緩
- 身体機能やパフォーマンス維持
- 脚攣り

◆ 糖質の重要性

運動中の水分補給で重要なことは、身体が水分を効率よく吸収することです。

水分は腸で吸収されますが、この時に「糖質」と「ナトリウム」を一緒に摂ることで、水分も効率よく吸収されやすくなります。

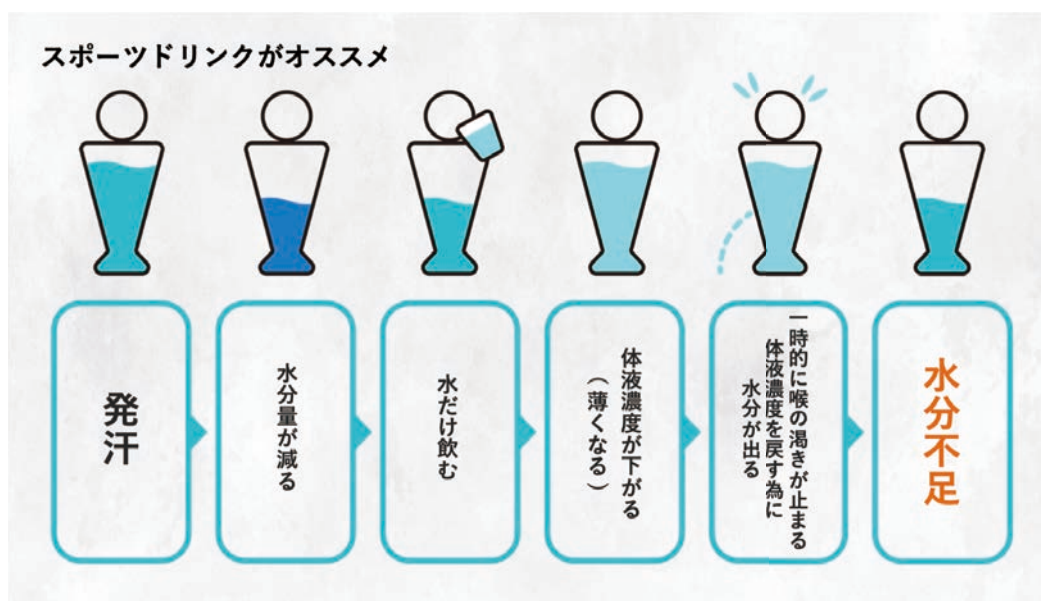
また、運動時間が1時間を超える場合は、エネルギー補給の面からも糖質を含むスポーツドリンクを摂ることが重要です。

◆ 夏の必須アイテム スポーツドリンクの活用

スポーツドリンクは、「水分」「ミネラル」「糖質」を同時に補給できる、夏場のコンディション維持に欠かせないアイテムです。

特に暑熱環境下では、脱水予防・パフォーマンス維持・熱中症対策として積極的に活用しましょう。

- 運動 20～40 分前に、スポーツドリンクを 250～500ml 摂取するのがオススメ
- 一度に大量ではなく、複数回に分けての補給がポイント
- 喉が渇く前から準備として飲んでおく



◆ スポーツドリンクのタイプ

① アイソトニック飲料

- ・ 安静時の体液と同じ浸透圧
- ・ 糖質量が比較的多く、エネルギー補給にも向いている

▶ 運動前や運動後にオススメ

運動時のエネルギー源となる糖質を補給しながら、汗で失われるミネラルも補うことができます。

② ハイポトニック飲料

- ・ 体液よりも低い浸透圧
- ・ 水分が素早く吸収されやすい設計

▶ 運動中や大量発汗時にオススメ

特に暑い環境や長時間の運動時は、失われた水分・電解質を効率よく補給することが重要です。

◆ 迷ったらどちらを優先するか

準備や使い分けが難しい場合は、

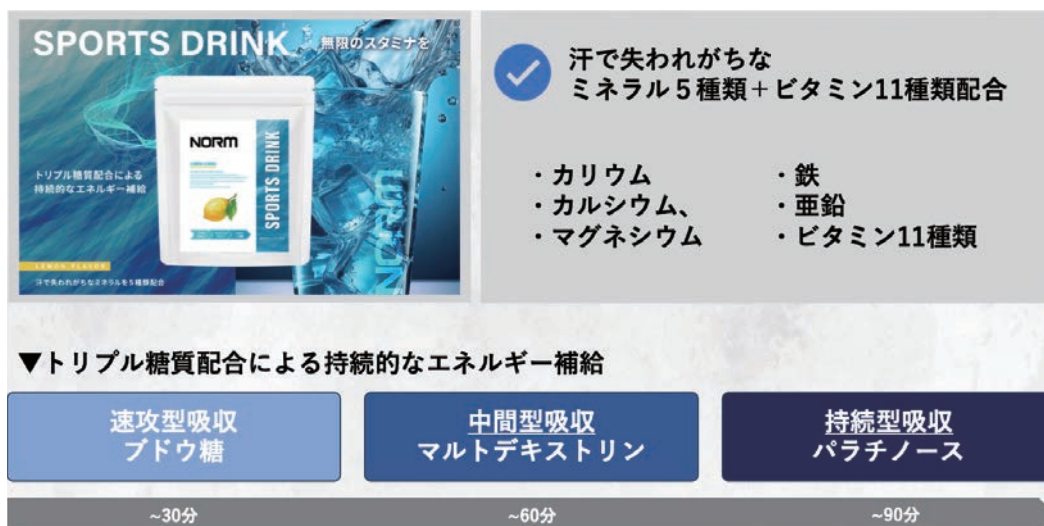
【ハイポトニック飲料】を優先するのがオススメです。

「まずはしっかり飲めること」、これを最優先に考えましょう。

◆ NORM SPORTS DRINK のポイント

- ・ハイポトニック飲料
- ・飲みやすいレモンフレーバー

通常のスポーツドリンクに近いレモン風味で、すっきりと美味しく飲み干せる味わいになっています。



SPORTS DRINK 無限のスタミナを

トリプル糖質配合による持続的なエネルギー補給

汗で失われがちなミネラル5種類+ビタミン11種類配合

- ・カリウム
- ・カルシウム、
- ・マグネシウム
- ・鉄
- ・亜鉛
- ・ビタミン11種類

▼トリプル糖質配合による持続的なエネルギー補給

速攻型吸収 ブドウ糖	中間型吸収 マルトデキストリン	持続型吸収 パラチノース
~30分	~60分	~90分

◆ お得なまとめ買いキャンペーン

※お問い合わせはチームの栄養サポート担当まで



SPORTS DRINK 無限のスタミナを

トリプル糖質配合による持続的なエネルギー補給

LEMON FLAVOR

汗で失われがちなミネラルを5種類配合

¥2,500 / 袋 (20L)

期間限定!
NORM スポーツドリンク
10袋 ご購入ごとに1袋を

無料 プレゼント!