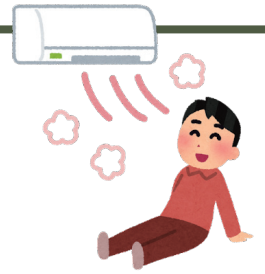




スポーツ飲料について

寒い日が続いていますが、日々の水分補給はできていますか？汗をかきにくい冬でも、暖房機器の使用等により、空気が乾燥することで、日々体から水分は失われています。



水分補給は運動時や夏の熱中症対策だけでなく、脱水予防も含め1年を通して必要です。

スポーツ飲料とは

清涼飲料水のひとつであり、運動時に発汗によって失われた水分やナトリウム、カリウムなどのミネラル、エネルギーを補給するものです。スポーツ飲料には主に2種類あり、摂取するタイミングによる飲み分けが大切です。



スポーツ飲料の種類

●アイソトニック飲料

安静時の体液とほぼ等しい濃度のもの。

糖質を多く含み、体液とほぼ同じ濃度であるため安静時において吸収が早く、ミネラルやエネルギー補給にもなることが特徴。

運動前にはエネルギーを作り出すために糖質が必要です。運動前の摂取をおすすめします。



●ハイポトニック飲料

体液よりも低い濃度のもの。糖質は少なく、ミネラルを多く含みます。体液よりも濃度が低いため、摂取後に水分が速やかに吸収されることが特徴です。

運動中や運動後の摂取をおすすめします。

製品によって糖質やナトリウムを多く含むものもあります。

制限が必要な持病をお持ちの方は、一度医師や管理栄養士にご相談ください。



普段はお茶かお水で水分補給を行い、運動時には適切なスポーツ飲料を用いて正しい水分補給を行いながら日々の運動や日常生活を送るよう心掛けましょう。

本日の

レシピ

スポーツドリンク風 みかんゼリー

みかんの甘みとレモンの酸味を活かしたさっぱり仕上げのゼリーです。

材料(2人分)

| | |
|----------|------------|
| 水 | 300ml |
| 砂糖 | 小さじ4(12g) |
| 塩 | 少々(0.6g) |
| レモン果汁 | 大さじ1(15ml) |
| 粉ゼラチン | 5g |
| みかん缶(果肉) | 100g |

作り方

- 1 水・砂糖・塩・レモン果汁を鍋に入れ混ぜ合わせ、弱火にかける。
- 2 80℃程度に温めた①に粉ゼラチンを少量ずつ加える。
ダマにならないようによくかき混ぜながら入れる。(商品によってゼラチンの使用方法をご確認ください)
- 3 容器にみかん缶を入れ、粗熱を取った②を移し入れる。
- 4 冷蔵庫で冷やし固めて完成。



栄養量(1人分)：エネルギー：66kcal たんぱく質：2.5g 脂質0.1g 炭水化物14.3g 食塩相当量0.3g