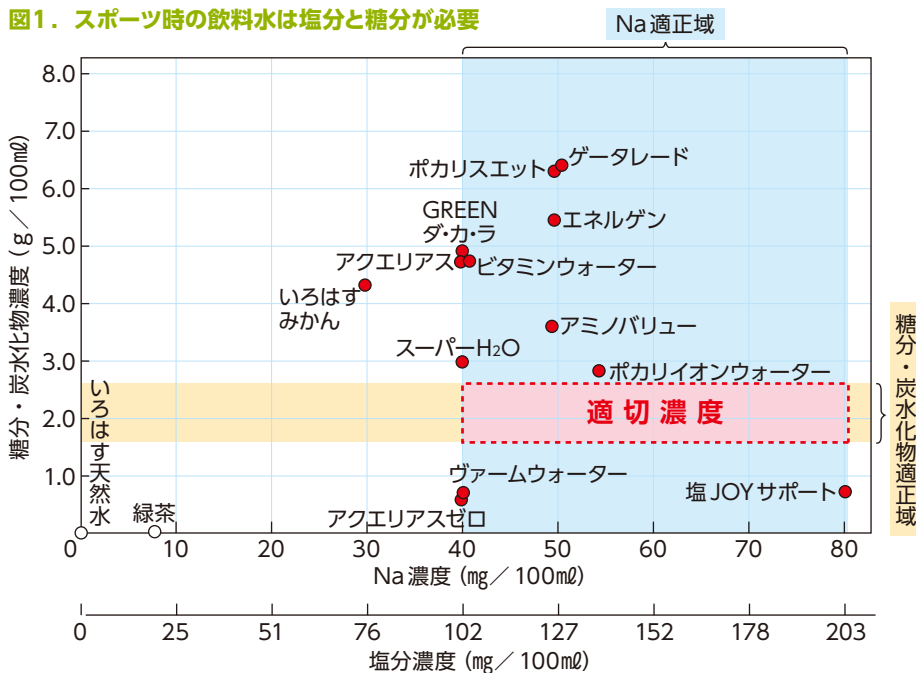


あなたのスポーツドリンクを作ろう！

図1. スポーツ時の飲料水は塩分と糖分が必要



市販のスポーツドリンクを購入する際には成分を確認しましょう。

①塩分 (Na) 濃度

スポーツドリンクの塩分は0.1～0.2% (Na濃度40～80mg/100ml)が適しています。

②糖分 (炭水化物) 濃度

飲んだ水分が吸収されやすく、汗による脱水の改善につながるかどうかは糖分の濃度が関係します。100mlあたり3g以上の濃度では吸収速度が遅くなるので、2g程度が適当です。

※スポーツドリンクは糖分が入っていますので、飲んだ後に口をゆすぐなど、虫歯予防に努めましょう。

市販のスポーツドリンクを有効に使う！

ポカリスエットの場合 糖分濃度が高いため、3倍に薄める

用意するもの

ポカリスエット500ml, ペットボトル容器1.5ℓのもの(ポカリスエット1.5ℓ用), 塩

作り方

- ①空の1.5ℓの容器にポカリスエット500mlを入れる
- ②塩1.5g(粒ガム1個程度, ペットボトルのキャップ約1/3)を入れる
- ③容器がいっぱいになるまで水を入れると出来上がり!

●粉(ポカリスエット)から作る場合

- ①1/2袋を1.5ℓの水で溶く
- ②塩1.5g(粒ガム1個程度, ペットボトルのキャップ約1/3)を入れると出来上がり!



アクエリアスの場合 糖分濃度が高いため、2倍に薄める

用意するもの

アクエリアス1,000ml(500mlを2本), ペットボトル容器2ℓのもの(アクエリアス2ℓ用), 塩

作り方

- ①空の2ℓの容器にアクエリアス1,000ml(1ℓ)を入れる
- ②塩3g(粒ガム2個程度, ペットボトルのキャップ約2/3)を入れる
- ③容器がいっぱいになるまで水を入れると出来上がり!

スポーツドリンクは簡単に作れます！

スポーツドリンクの作り方を紹介します。

甘いのが好みでない人は入れなくてもいいです。
味の種類や、濃さは調節して自分だけのスポーツドリンクを作ろう！

用意するもの

ペットボトル容器2ℓのもの, 塩, 好みにキャンディーやレモン汁など

作り方

- ①容器に水を入れる
- ②塩3g(粒ガム2個程度, ペットボトルのキャップ約2/3)を入れる
- ③好みにキャンディーを5～6個入れると出来上がり!
(レモン味, グレープフルーツ味など柑橘系のキャンディーを入れると, 飲みやすく, 水分の吸収もよくなります)

キャンディーは1時間程度で溶けますので, 練習前に作れば, 練習中の補給には活用できます。