

アスリートのための 「食と栄養」FACT SHEET

冬場の脱水ーあなたは大丈夫？ー

気温や湿度が高い夏場の水分摂取が重要なことはよく知られていますが、冬場も脱水のリスクがあることをご存知ですか？

冬場は発汗量が低下するため、水分補給を怠りがちです。また、空気が乾燥しているため皮膚や呼気からも水分が失われやすいなど、無意識のうちに脱水を招く可能性があります。良好なコンディションを維持するためにも、冬場の脱水のリスクを確認して、改善に努めましょう。

1日に出入りする水分の量

成人男性の場合、1日2.5Lの水分が体内を出入りします¹⁾。スポーツ活動時は、より多くの水分が必要となるため、飲料だけでなく、食事から水分を摂取することも脱水予防には欠かせないことを忘れないようにしましょう。

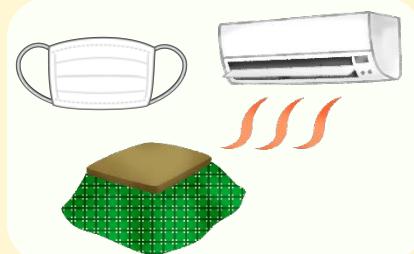


冬場は空気が乾燥するため、皮膚や呼気、尿などから水分が失われやすい

気温や湿度が低く、暖房などで乾燥した冬の環境は呼気や皮膚、粘膜から失われる水分量が増加する²⁾。さらに、マスクの使用は、喉の渇きを感じにくく、水分摂取量が落ちやすい。

また、寒冷環境下では排尿の回数が増え、発汗よりも尿で水分が失われることも報告されている³⁾。

スポーツ活動時以外にも、水分を意識してとろう！



参考：慶應義塾大学スポーツ医学研究センター「スポーツ活動と熱中症」ホームページ
<http://sports.hc.keio.ac.jp/ja/athlete-support/medical/heatstroke.html>

アスリートのための 「食と栄養」FACT SHEET

2022.1.6

11号

食品や飲料に含まれる水分量

水分摂取と聞くと飲み物だけを連想しがちですが、食品から得られる水分やミネラルが大切な役割を担っています。夏場の汗は、暑熱順化によりミネラル濃度が低下（サラサラ）します。冬場の汗はミネラル濃度が高く、発汗量が少なっても汗からミネラルが失われます。

アスリートにとって欠食は、必要なエネルギー量だけでなく水分やミネラル補給のチャンスを逃すことになります。まずは1日3食しっかり食べましょう。

食品名	目安量	水分量 (g)	食品名	目安量	水分量 (g)
ごはん	1膳 (150g)	90	ほうれんそう (ゆで)	1人分 (70g)	64
うどん (ゆで)	1人分 (200g)	150	みかん	1個 (80g)	69
パスタ (ゆで)	1人分 (200g)	120	りんご (皮なし)	1個 (250g)	210
煎茶	1杯 (150g)	149	バナナ	1本 (100g)	75
牛乳	1人分 (200g)	180	プレーンヨーグルト	1人分 (100g)	87
コーンクリームスープ	1杯 (200g)	172	豚もも肉 (生)	100g	71
とん汁	1杯 (200g)	188	鶏もも肉 (生)	100g	68
きゅうり	1本 (100g)	95	牛もも肉 (生)	100g	68
トマト	1個 (200g)	188	あじ刺身	100g	75
レタス	1人分 (50g)	48	鮭切り身 (生)	100g	72

文部科学省「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」準拠

寒冷環境におけるスポーツ活動時の水分摂取方法



体感温度が低いと喉の渇きを感じにくくなり、水分の摂取量が減少しやすくなる。
また、雪上や氷上で行う競技によってはトイレがないため水分摂取を控えることがある²⁾。

スポーツ活動中に十分な水分摂取が行えない場合は、終了後速やかに水分補給を開始し、脱水からの回復に努めよう。
練習前後の体重変化で自分の発汗量を知っておこう。



温かい飲料の摂取は身体を温めるのに効果的

参考文献

- 1) 「熱中症環境保護マニュアル2014」（環境省）をもとに作成
- 2) Sunwoo Y., et al: Physiological and subjective responses to low relative humidity. J Physiol Anthropol. 2006 Jan;25(1):7-14. doi: 10.2114/jpa.2.25.7.
- 3) Meyer NL., et al: Nutrition for winter sports. J Sports Sci, 29 (Suppl 1): S127-S136, 2011.

執筆者：Food Connection代表 公認スポーツ栄養士 橋本玲子

《URL》 <https://food-connection.jp> 《Facebook》 <https://www.facebook.com/foodconnection.jp>

問い合わせ：慶應義塾大学スポーツ医学研究センター 《URL》 <http://sports.hc.keio.ac.jp> 《mail》 smrc-info@ml.keio.jp