

ダイエットの豆知識 vol.2

カラダシフンのパーソナルトレーナーがトレーニングやダイエットに役立つ豆知識を紹介します。

運動するときの水分補給について

●「ダイエット中こそ水が大事！！」

水分補給で注意しなければならないポイントの一つが、「のどの渇きを感じてから飲むのでは遅い」ということです。一般に、運動すると2～6%の水分が失われるので、水分補給は特に重要です

- 例) 運動 30分前 ⇒ 200ml くらいの水を飲む。
運動中 ⇒ 15～20分おきに 100～200ml くらいの水を飲む
運動後 ⇒ 100～200ml くらいの水を飲む。

※水が大事な理由 (ちょっと難しいので補足です)

水は、栄養素の取り込み、代謝産物の排出、ターゲットとする組織へのホルモンの分泌といった体内の「輸送メカニズム」を担う重要な役割を果たしています。

Q.

運動中の水分補給は水よりもスポーツドリンクの方がいいの？

ですか？

運動を行う時間が1時間以内であれば、水で十分だと言われています。しかし、運動強度が高く、1時間以上の運動を行う場合や気候条件によっては、体内で貯蔵されている量を上回る電解質が消費されるので、スポーツドリンクの方が効率的です。

カラダシフィンでは、ひとり一人に合わせた効率的なトレーニングメニューを行っています。早く結果を出したい方や、希望する方には、普段の食生活も含めてサポートしています。まずは、カウンセリングから。お気軽にご相談ください。



パーソナルトレーナー カラダシフィン代表 小池洋次

お問い合わせ tel. 011-213-8711

札幌市中央区宮の森1条5丁目1-6 SLITビル2F **P**無料

カラダシフィン
Karada Chiffon
you just trainingpartner

