



2026

March

まめ知識



< 運動中の水分摂取量の目安 >

運動をすると発汗します。人の体の約 5~6 割は水分でできているため、
発汗によって体内の水分量が減少すると、体にさまざまなトラブルが生じる可能性があります。

1~2%の減少	喉の渇き・運動能力の低下
3%の減少	強い喉の渇き・ぼんやり感・食欲不振
4~5%の減少	疲労感・頭痛・めまいなどの脱水症状

では、運動を行うとどのくらいの発汗をするのでしょうか？種目別で見てみましょう。

野球(2.5 時間) 1,800g



陸上競技(2.5 時間) 2,700g



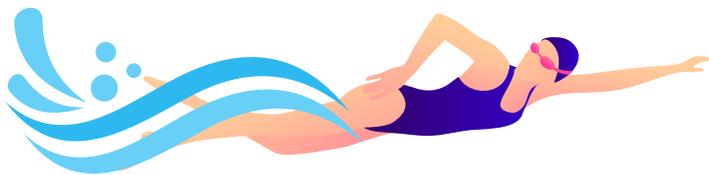
ゴルフ(4.5 時間) 1,075g



剣道(1 時間) 2,700g



水泳はどうでしょうか？



水泳(1 時間) 245g

水中歩行(1 時間) 50g

アクアビクス(1 時間) 290g

※相模女子大学栄養科学部の調査結果

Aさん 216~258g

Bさん 354~432g

Cさん 358~455g

※長崎大学の調査結果(体重 50Kgで計算)



他の運動種目と比べると発汗量は少ないようですが、確実に体の水分は減少しています。

例えば、体重50Kgの方ですと、体水分量が5割とした場合は25,000gです。

1時間の水泳で250g発汗したとすると、 $250 \div 25,000 = 0.01$ なので、1%に相当します。

500mlのペットボトルの半分程度を運動の前後または運動中に摂取することを心掛けましょう！