

熱中症対策やパフォーマンス維持にトッテナムが使用するO.R.Sとは？



カラダの60%は水分。その水分を2%失うだけでパフォーマンスが低下する。

筋肉のケイレンや、足がつるといったトラブルも、筋肉を正常に動かす電解質が不足している証拠。汗で失った「水」と「電解質」をどれだけ早く取り戻せるかが、パフォーマンス維持のカギだ！



熱中症をしつかり対策!! 経口補水液の上手な活用法とは?

1 熱中症対策は 1に水分2に体温

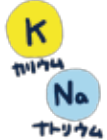
暑い夏は、太陽の熱や照り返し、気温や湿度などの熱によって体温が高くなります。さらに、運動することで、たくさん汗や、吐く息の水蒸気などで水分が奪われ、体内の水分が減っていきます。水分が減ると汗がかけなくなって、体温が上昇し、熱中症になりやすくなります。熱中症対策には、水分補給がなによりも大切です。



2 水分補給のポイント

POINT 1 水分と電解質をとろう!

電解質は、細胞の中まで水分を浸透させ、カラダの中に水分を蓄えてくれる働きがあるんだ。



POINT 2 こまめに飲もう

1回でカラダが吸収できるのは、200~250ml(コップ1杯)程度。一気に飲みせず、こまめに水分をとろう!



POINT 3 冷たい飲料がおすすめ

冷たい方が、カラダに速く水分が吸収されるんだよ。



POINT 4 運動 30 分前にも水分補給!

カラダに水分を蓄えることで、熱中症になりにくくなるよ。



暑い日は、サッカー 1 試合 (90分) で 4L 近い汗をかく事も!
 沢山汗をかく時は、早く吸収し、水分をキープしてくれる経口補水液を飲もう!

3 水分と電解質をすばやく吸収・キープする 経口補水液が便利なタブレットに!



吸収が速い

カラダの中まですばやく届ける低浸透圧設計。

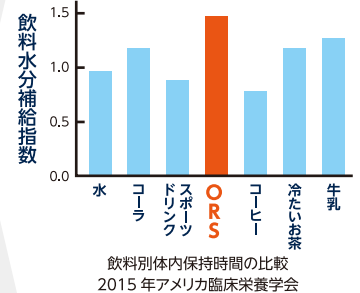
O.R.S. の浸透圧

500mL 溶解時 …… 51 mOsm/L
 100mL 溶解時 …… 243 mOsm/L

※一般的なスポーツドリンクの浸透圧 260~330mOsm/L



水分をキープ



スポーツドリンクと経口補水液の使い分けは??

これから多くのエネルギーが必要となる試合前には糖質が多めのスポーツドリンク。水分と電解質の素早い補給が必要な試合中や試合後などは吸収スピードが速くお腹に溜まりにくい経口補水液が有効です。

4 O.R.S.をバックに入れて持ち歩こう!! いざ!という時にも!!

