

ビタミンB2+Cと
コエンザイムQ10
を同時補給

発汗時の水分(体液)と



人の体重の60%が水分。その水分は、発汗により体外に排出される。水分は体液で、短期間に体液が減ると、その体液の恒常性が失われ脱水症状となる。激しい運動をしなくても、時折、脱水症状は発生する。脱水によって失われたものを補給するのは、体液と同じものでなければならない。そのような考えで生まれたのが、一般のスポーツドリンクだ。その観点で、通常の飲料水と大きく異なる。ほとんどのスポーツドリンクの成分表には、ブドウ糖、ナトリウム、カリウム、カルシウム・・・電解質濃度等が記載されている。

大汗をかいて動き回った後の、冷えたスポーツドリンクはとても美味しい。「美味しい」と感じるのは、精密に調整されたスポーツドリンクが自分の体液とほぼ同等ということだ。しかし、人(年齢、体質、持病など)によっては、自然の状態の時折「甘い」、とか「塩っぱい」と感じることもあるといわれている。これは、恐らく体液とそのスポーツドリンクが適合していないことを体が訴えている。このような場合は、他のスポーツドリンクを飲んでみるとか、薄めるとか、あるいは、「かかりつけの医師」に相談するなどが必要だ。

これらスポーツドリンクの特徴は、通常の水より浸透力が早いところにあり、運動中でもお腹に溜まったり、横腹が痛くなることはない。ここで紹介しているのは、一般的な大塚製薬のポカリスエット(下記ホームページ参照)で、病院などで使用される点滴とほぼ同じ成分といわれている。ちなみに私の場合、ウォーキングの時はVAAM(ヴァーム: 下記ホームページ参照)を使用し、自宅ではポカリスエットにビタミンB2、C、コエンザイムQ10(下記ホームページ参照)を加えて自作している。用途・目的にあわせて選択使用してほしい。



○まず、用意するものは、右の写真のように天然水と1リットルのガラスの容器。そしてポカリスエットの粉末1袋。それに、上の写真のような材料を加え攪拌して冷蔵庫で保管する。

天然水、ポカリスエット、ビタミンB2+C、コエンザイムQ10、これらの攪拌組合せは、傍目には「気休め」だが、自分としては、通常別々に摂るより、体への浸透力が良いため、効果はあると思っている。朝起きた時と寝る前は必須だ。

●参照してほしい各ホームページ

- 1.ポカリスエット
<http://www.otsuka.co.jp/poc/>
- 2.VAAM(ヴァーム)
<http://www.vaam.jp/sports/knowledge/lineup/after.jsp>
- 3.コエンザイムQ10
<http://www.coq10.jp/>

