

## 運動と水分補給の関係性 水素水で快適なスポーツライフを!!

### —スポーツと水分補給—

#### スポーツに欠かせない水分補給。

近年のマラソンブームもあり、春から夏にかけてウォーキングやランニング、アウトドアなど様々なスポーツを「新しくはじめよう!」という方も多いことでしょう。しかし、そんなスポーツ初心者が特に陥りがちなのが水分補給の不足です。汗をかくと血液中の水分が減ると、血液がドロドロの状態になり、循環が悪くなってしまいます。そうすると、酸素や栄養のめぐりが悪化するため、運動能力も低下してしまい、体の反応が鈍くなりケガもしやすくなってしまいます。



何のための  
スポーツ?

#### 適切な量とタイミングが重要!!

運動中は一度にたくさんの水分をとってしまうとお腹が痛くなったり、体がだるくなってしまうこともあります。30分以上スポーツをする場合は、以下のような目安で水分補給をすると良いようです。

##### 水を飲むタイミングと量

1. スポーツする30分前に、250~500mlを何回かに分けて飲む
2. スポーツ中は20分~30分ごとに一口程度飲む
3. スポーツ後は減った体重分を何回かに分けて飲む

##### 気をつけておきたい点

- ノドが渴いたと感じる前に水分補給
- 飲みすぎは消化系の器官に負担がかかるので適時適量

#### さらに大切なのは「水分の質」

特に大量の汗をかくような、ハードなトレーニングやスポーツをする場合「ただの水=水道水」ではNG。汗をかくことで体から失われるのは、水分だけではなく、汗にはナトリウムなどのミネラルも含まれるのでミネラルも失われているのです。ですから、スポーツドリンクは確かにおすすめです。ミネラル分や塩分も入っています。しかし、大量に含まれる糖分はオススメできません。摂取しすぎると、糖分の過剰摂取にもつながってしまいます。



[スポーツドリンク]  
良いけど糖分が...



[ミネラルウォーター]  
オススメなのはミネラルを含む水!!



[岩層封純水RAPISPA]  
さらに水素の機能もプラスで◎

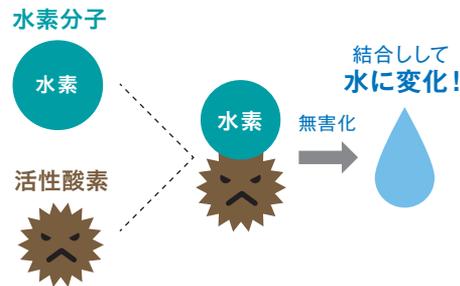


[水道水]  
ミネラルが補給できない

# 岩層封純水rapispaがスポーツに◎なワケ

## 水素がスポーツ時の疲れを軽減。

スポーツで筋肉の疲れの元となるのは、有酸素運動により産生された乳酸。乳酸が増えると血液が酸性になり、エネルギー合成がうまくいかなくなります。同時に、酸素を多く取り込みため、酸素の一部は細胞内で使われる際に活性酸素に変換されることがあります。活性酸素は老化を招き代謝異常の誘因物質と言われています。水素の還元力が活性酸素を無害化し、スムーズな疲労回復を手助けするとともに、代謝異常の誘引物質などが体内に残るのを防いでくれます。



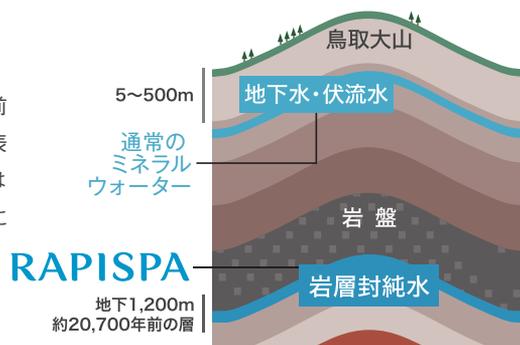
## スポーツの効果を効率的にしてくれる。

スポーツは、筋肉を鍛え、脂肪を燃焼させることもできます。しかし、前出の「疲れ」のように、活性酸素が活発になり体にとって良くない影響も与えてしまいます。体を酸化させて老化を進めてしまうのです。そんな悪い活性酸素の働きを防いでくれるので運動の良い効果を残してくれるのです。



## ミネラル分も豊富な原水!!

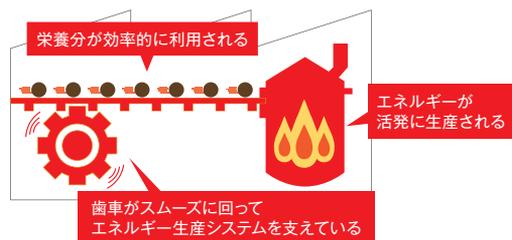
『岩層封純水rapispa』は鳥取の名峰、大山の地下深く1,200m、2万700年前の地層から汲み上げられています。豊富な良質ミネラルを含んでいますが、地表の影響を受けて有機物を含む可能性のある表面水(伏流水・地下水など)とは隔絶され、岩盤に守られ地表の影響を受けていないので、表面水のほとんどに含まれる硝酸性窒素・亜硝酸性窒素は含みません。



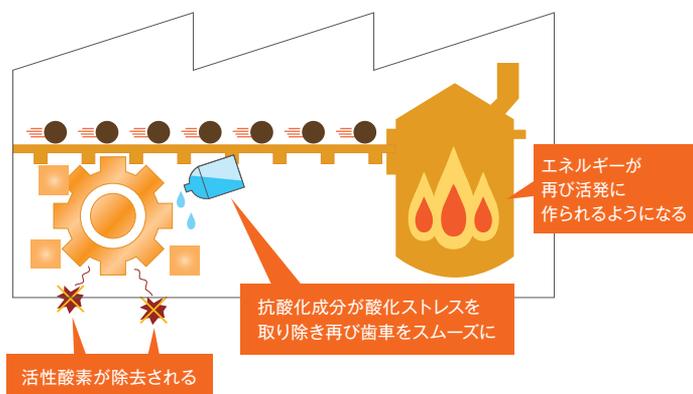
## スポーツ前～中～後までオススメな水素。

運動中でも運動前でも水素水を飲むことによる細胞の活発化や活性酸素の除去などは損なわれることはありません。特に、疲労感や倦怠感を後に残したくない「スポーツ後」は大変オススメです。運動後はどうしても細胞レベルでストレスを感じ、活性酸素が多く発生します。それが後からくる疲労感や筋肉痛の原因でもあるのです。

### ■疲れていない状態



### ■抗酸化成分で酸化ストレスを抑えと...



### ■疲れている状態

