

スポーツドリンクの使い分け

目的に合わせて「種類」と「濃さ」を使い分けよう！



ポイントは「濃さ(浸透圧)」と「目的」
場面ごとに適したスポーツドリンクを選ぼう！



練習前

(エネルギー+水分補給)

おすすめ：アイソトニック(等張)～やや低張
糖質 4～6%くらい

おすすめの品名



ポカリスエット



アクエリアス



グリーンダカラ

理由

- ・エネルギーを少し入れておける
- ・体液に近く、吸収が安定

使い方

そのまま飲む or
水で少し薄める
(特に暑い日)



飲むタイミング・量の目安
練習の30分～1時間前に
コップ1～2杯(200～500ml)



練習中

(水分補給・脱水予防)

おすすめ：ハイポトニック(低張)
糖質 2～4%くらい

おすすめの品名



アクエリアス
NEWWATER
(ニューウォーター)



アクエリアス
クリアウォーター



ポカリスエット
イオンウォーター



VAAM
ウォーター

理由

- ・吸収スピードが最優先
- ・胃に残りにくい
- ・脱水を防ぎやすい

使い方

そのまま飲む or
スポーツドリンクを
1/2～2/3に薄める



飲むタイミング・量の目安
15～20分ごとに 150～250mlずつ
(長時間(60～90分以上)の場合は、糖質3～6%がベスト)



練習後

(リカバリー・回復)

おすすめ：アイソトニック+糖質しっかり
糖質 6～8%くらい

おすすめの品名



ポカリスエット



アクエリアス



OS-1

+組み合わせると
さらに効果的!



ザバス
ミルクプロテイン



明治
プロビオヨーグルト
ドリンク



牛乳

理由

- ・失った水分と電解質を補給
- ・グリコーゲン(エネルギー)回復
- ・筋肉の修復をサポート



飲むタイミング・量の目安
練習後30分以内に 200～500ml
(体重減少1kgあたり1.2～1.5Lを目安に補給)



濃さ(浸透圧)とは?

体液と比べたときの濃さのこと

ハイポトニック(低張) 体液より薄い→吸収が速い

アイソトニック(等張) 体液と同じくらい→吸収が安定

ハイパートニック(高張) 体液より濃い→吸収が遅い

※一般的なスポーツドリンクは「アイソトニック(等張)」が多いです。

まとめ(シンプルに覚えよう!)

練習前

エネルギーも少し
→普通～やや薄め
(ポカリ・アクエリなど)

練習中

吸収最優先
→薄め(低張)
(イオンウォーターなど)

練習後

回復重視
→普通+栄養
(ポカリ+プロテインなど)

注意点

- ✓ 水だけはNG!(特に長時間運動では低ナトリウム血症のリスク)
- ✓ 汗が多い人は、ナトリウム(塩分) 多めのものを選ぶ
- ✓ 「アクエリアスゼロ」は水分補給はOKだが、エネルギー補給には弱い(長時間運動には不向き)
- ✓ 甘すぎると吸収が遅くなるので注意!

自分の汗の量・運動時間・強度に合わせて、ベストなスポーツドリンクを選び、パフォーマンスを最大限に引き出そう!





スポーツ選手の大会時の水分摂取と食事ガイド



大切なポイント：体内の水分と電解質を安定させ続けることが、最高のパフォーマンスにつながる！

	前日 (試合の24時間前)		当日			
		朝 (試合3~4時間前)	直前 (1~2時間前)	試合中	試合後 (~30分以内)	夜 (試合後)
水分の摂り方 (目安) 	こまめに摂る 体重×30~40ml/日 尿が薄い黄色を維持できていればOK!	5~7ml/kgを目安に摂取 (例: 60kg → 約300~400ml)	200~300ml程度を追加 飲みすぎない (胃に残るとパフォーマンス低下)	15~20分ごとに150~250ml 発汗量に応じて調整	失った体重の1.2~1.5倍の水分補給 (例: 1kg減 → 1.2~1.5L)	就寝までにこまめに補給
おすすめのドリンク 	水+電解質(ナトリウム)経口補水液を薄めたもの or スポーツドリンクを1/2希釈 「水だけ」はNG (電解質不足になりやすい)	スポーツドリンク(等張~やや低張) または 水+少量の塩 	低張スポーツドリンク(吸収が早い) ・汗が多い人はナトリウム多め ・水だけはNG (低ナトリウム血症のリスクあり)	スポーツドリンク(糖質4~8%) → 長時間競技は糖質必須 ・汗が多い人はナトリウム多め ・水だけはNG (低ナトリウム血症のリスクあり)	スポーツドリンク+水リカパードリンク(糖質+タンパク質) 	水やお茶、スポーツドリンクなどでこまめに補給
食事・メニュー例 (目的) 	目的：グリコーゲン満タン+脱水防止 ・主食：多め (白米・ Pasta・うどん) ・主菜：消化の良いタンパク質 (鶏むね・魚) ・副菜：野菜+汁物 (味噌汁は◎) 例 ・ご飯+鶏肉の照り焼き+味噌汁+温野菜 ・パスタ+白身魚+スープ	目的：消化よくエネルギー確保 ・炭水化物中心 ・脂質・食物繊維は控えめ 例 ・おにぎり+味噌汁+バナナ ・食パン+はちみつ+ヨーグルト	必要なら軽食を少しだけ ・バナナ ・エネルギーゼリー 例 消化に良く、エネルギーになるものを選ぶ	基本はドリンクでエネルギーと水分を補給 例 ジェルやパーは長時間競技で必要な場合に	目的：回復と筋修復 炭水化物+タンパク質をすぐ摂る (30分以内が理想) 例 ・おにぎり+プロテイン ・牛丼+味噌汁 ・鶏肉+ご飯+スープ	目的：完全回復+翌日に疲労を残さない ・炭水化物：しっかり ・タンパク質：体重×1.2~1.5g/日目安 ・ビタミン・ミネラル：野菜・果物 例 ・ご飯+魚+味噌汁+野菜 ・鍋 (かなり優秀：水分・電解質・栄養まとめて摂れる)

まとめ (重要ポイント)



前日から勝負は始まっている



計画的に水分・食事を整えよう！

電解質(特にナトリウム)は必須！



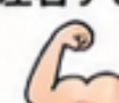
水だけではなく、電解質も一緒に補給！

当日は飲みすぎず・切らさずがコツ



こまめに、適切な量を意識しよう！

試合後の補給が次のパフォーマンスを左右する



リカパリーを疎かにしない！

競技や試合時間によって摂り方は変わります！

自分の競技・体質に合わせて調整していきましょう。



※発汗量や気温、競技特性によって個人差があります。自分の体調や経験をもとに調整し、必要に応じて専門家に相談しましょう。



アミノ酸・クエン酸のおすすめ商品と摂取タイミング



目的に合わせて上手に使い分けて、パフォーマンスUPと疲労回復をサポート！

アミノ酸 (BCAA・EAA)

目的：筋分解抑制・パフォーマンス維持・回復促進

おすすめ商品

アミノバイタル
(顆粒)



アミノ酸3,000mg配合
飲みやすい顆粒タイプ

アミノバイタル
プロ
(顆粒)



アミノ酸3,800mg配合
本格的にパフォーマンスを
高めたい人に

VAAM
(パウダー/ウォーター)



アミノ酸+クエン酸配合
運動中の水分補給に
おすすめ

ザバス
アミノパワー
(顆粒)



アミノ酸+ビタミン配合
トレーニング時の
コンディション維持に

おすすめの摂取タイミング

① 練習前 (30分前)

血中アミノ酸を上げて
筋分解を防ぐ！



② 練習中

長時間や強度の高い運動で
スタミナ・集中力を維持！



③ 練習直後

筋修復のスタートを
サポートし、回復を早める！



- ・空腹での運動は「練習前」が特に重要！
- ・EAA (必須アミノ酸) はBCAAより効果的！

クエン酸

目的：疲労軽減・乳酸代謝サポート・回復促進

おすすめ商品

キレートレモン



クエン酸1,350mg
レモンの酸味で
リフレッシュ！

ミツカン
りんご黒酢ドリンク



クエン酸+黒酢で
疲労感を軽減！

はちみつ
黒酢ダイエット



クエン酸+黒酢+
はちみつで飲みやすい！

メダリスト
クエン酸チャージ
(粉末)



クエン酸3,000mg配合
水に溶かして手軽に
使える！

おすすめの摂取タイミング

① 練習前

疲れにくい体をつくり、
パフォーマンスUP！



② 練習中

ドリンクに混ぜて飲むと
疲労感を軽減！



③ 練習後

疲労回復をサポートし、
翌日に疲れを残さない！



- ・クエン酸は体のエネルギーになるわけではなく、疲労回復をサポートする成分！
- ・胃が弱い人は薄めて飲むのがおすすめ！

アミノ酸+クエン酸 (バランス型)

アミノ酸とクエン酸と一緒に摂れて、効率よくサポート！

おすすめ商品

アミノバイタルゼリー
(アミノ酸+クエン酸)



アミノ酸2,500mg+クエン酸
ゼリータイプで素早く吸収！

VAAM
スマートフィット



アミノ酸+クエン酸+ビタミン
運動でキレイなカラダを目指す人に！

メダリスト
(アミノ酸+クエン酸)



アミノ酸+クエン酸+ビタミン
粉末でコスパも◎！

DNS
クエン酸チャージ+BCAA



クエン酸+BCAA+ビタミン
運動中のパフォーマンス維持に！

おすすめの使い方 (例)

練習前

アミノ酸+クエン酸を
摂って準備！



練習中

ドリンクでこまめに
補給！



練習後

回復をサポート！
+プロテインも一緒に



エネルギー系 (補足) 瞬発的なエネルギー補給におすすめ！

inゼリー
(エネルギー)



素早くエネルギー補給！
持ち運びに便利！

速攻元気
(ゼリー)



アミノ酸+
クエン酸+
ローヤルゼリー
疲れたときの
リカバリーに！

アミノバイタル
パーフェクトエネルギー
(ゼリー)



アミノ酸+
+糖質+
ビタミン
エネルギーと
アミノ酸を
同時に補給！

まとめ：おすすめの摂り方 (シンプル版)

練習前

アミノ酸 (アミノバイタルなど)
+ クエン酸 (キレートレモンなど)

筋分解を防ぎ、疲れにくい
体をつくる！



練習中

アミノ酸ドリンク (VAAMウォーターなど)
or クエン酸パウダー (メダリストなど)

水分+アミノ酸・クエン酸で
パフォーマンスを維持！



練習後

アミノ酸 (アミノバイタルなど)
+ スポーツドリンク + プロテイン

回復を早め、
次の練習に備える！



- ✓ アミノ酸は「筋肉を守る・回復を早める」サポート役！
- ✓ クエン酸は「疲労を軽減・回復をサポート」する役！
- ✓ どちらも「練習前・中・後」で使うと効果を実感しやすい！



注意点

- ・過剰摂取は体に負担をかけることもあるので、用法・用量を守りましょう。
- ・サプリメントはあくまでサポート。バランスの良い食事・睡眠・休養も大切！





練習前・練習中・練習後に飲む スポーツドリンクの選び方



練習前

エネルギー + 水分

アイソトニック
(等張)

そのまま or 少し薄める

おすすめの銘柄



ポカリスエット

アクエリアス

グリーンダカラ

- ✔ 糖質4~6%
- ✔ 電解質(ナトリウム)入り
- ✔ 運動前のエネルギー確保



暑い日は
少し薄めると
飲みやすい!

練習中

吸収スピード重視

ハイポトニック
(低張)

そのまま or 1/2~2/3に薄める

おすすめの銘柄



アクエリアス
NEWWATER
(ニューウォーター)

アクエリアス
クリアウォーター

ポカリスエット
イオンウォーター

VAAM
ウォーター

- ✔ 糖質2~4% (吸収が速い)
- ✔ 胃に残りにくい
- ✔ 長時間練習に最適



練習後

回復・リカバリー

アイソトニック
+ 栄養

そのまま飲む + 栄養をプラス

おすすめの組み合わせ



ポカリスエット

アクエリアス

経口補水液
(OS-1)

脱水が強い
ときに



プロテイン
(ザバスなど)

牛乳

ヨーグルト
ドリンク

- ✔ 糖質6~8%で回復を早める
- ✔ タンパク質と一緒に摂ると効果UP
- ✔ 練習後30分以内がベスト



シーン別の使い分け早見表

	目的	おすすめ銘柄
前	エネルギー確保	ポカリ / アクエリアス グリーンダカラ
中	吸収・脱水防止	アクエリアスNEWWATER ポカリ イオンウォーター / VAAMウォーター
後	回復(リカバリー)	ポカリ / アクエリアス + プロテイン or 牛乳



濃さの目安



濃い
(エネルギー重視)
約6%



普通
(バランス型)
約4~6%



薄め
(吸収重視)
約2~4%



ポイント



水だけはNG!
電解質も一緒に



こまめに少しずつ
15~20分ごとが目安



汗を多くかく人は
ナトリウム多めを選ぶ