

最適なドリンクを選んで、真夏のスポーツを勝ち抜く。

発汗量が大幅に増え、体力の消耗が激しい真夏。この時期はどうもバテやすいという選手も少なくないだろう。そこで見直してほしいのが、水分補給だ。正しい方法、そして、最適なドリンクで水分補給をすれば、タフな季節も強く快適に乗り切れる。

水分補給のポイント

スポーツ時、とりわけ真夏の水分補給は、とても大切だ。しっかり行わないと、脱水症状になりやすいだけでなく、熱中症を引き起こす原因にもなる。脱水症状になれば、当然、運動能力は低下するし、熱中症は、死に至るケースもある。

とは言え、スポーツ後に水をガブ飲みしても、それは正しい水分補給とは言えない。まずは、正しい水分補給の方法を覚えておきたい。

ポイントA

水分補給は「ノドが渴く前」に行う

ノドが渴いてから水分を補給しても、タイミングとしては遅い。ノドの渴きを感じた時点で、すでに脱水は始まっているのだ。水分補給はノドが渴く前に行うようにしたい。



ポイントB

水分補給は「小まめに少しずつ」

長時間体を動かした後に、一気に大量の水分を補給すると、体内バランスを崩しやすい。20分から30分ごとくらいに、少しずつ水分補給を行うようにする。



ポイントC

水分補給は「最適なドリンク」で行う

方法とともに肝心なのが、何で水分を補給するか。運動中の体に負担をかけない、最適なドリンクで水分補給ができれば、パフォーマンスの向上も望める。



真夏の水分補給はこんなドリンクが最適

～6つの条件を満たしたものを選ぼう～

条件1
お腹が重たくならないドリンク



水分の吸収効率が良ければ、お腹が重たくならない。

条件2
運動のためのエネルギー源が十分なドリンク



優先すべきはカロリーオフよりも、体を動かすためのエネルギー源。

条件3
トイレの回数が不要に増えないドリンク



利尿作用が大きいドリンクは、かえって体から水分を奪う。

条件4
汗で失われた栄養素が補給できるドリンク



ナトリウム、カリウム等のミネラル類が重要な成分となる。

条件5
甘過ぎない、さっぱり味のドリンク



薄めなくても飲める、口当たりの良さも大切な要素だ。

条件6
疲労回復に貢献する栄養素を含むドリンク



アミノ酸、クエン酸がリカバリー効果を発揮する。

6つの条件をクリアするドリンクはこれ。

～人工甘味料を一切使っていないので安心～

6つの条件をクリアしたドリンクは、これまで、ありそうでなかったが、MUSASHIのREPLENISH（リプレニッシュ）がそれを実現した。この画期的なドリンクは、運動中のパフォーマンス維持と、運動後の優れた回復効果が期待できる。むろん、真夏の水分補給にも最適で、競技を問わず、数多くのスポーツ選手から好評を得ている。リプレニッシュとは、いったいどんなドリンクなのだろう？

REPLENISH [リプレニッシュ]



主成分

ショ糖、マルトデキストリン、ブドウ糖、果糖、塩化ナトリウム、クエン酸 (Na、K)、L-グルタミン、L-ロイシン、L-バリン、L-イソロイシン、ビタミンC、ビタミンE

価格
(税込)

10袋入り ¥2,310

30袋入り ¥5,985

※1袋で500mlに対応

●お買い求めは全国有名スポーツ店、またはMUSASHI公式オンラインショップにて。

飲み方のポイント

★リプレニッシュ1袋分の粉末を、500mlの水の溶かします。完全に溶けるまでよく混ぜてください。

(※本商品は正確な濃度でお飲みいただくことが重要です。この分量をお守り下さい)

★運動中はおよそ15分おきに、100～250mlを飲みます。

★運動後は15分以内に少量ずつ約500ml、その後3時間は15分おきに100～250ml。

★一般の方の脱水時には、同様の濃度で1時間当たり約1ℓを、少しずつお飲みください。

◎水を最大限に活用できて、排尿が少ない

甘味料など体に不要な成分が入ったドリンクは、体が水を使って肝臓で中和させて外に出そうとするため、体から水分を奪ってしまう。しかし、リプレニッシュには、体が必要としない成分が一切入っていないので、摂取した水分が無駄にならない。

◎体液濃度のバランスを崩さない

リプレニッシュは、すみやかに水分を吸収できるよう、浸透圧を計算して作られている。体液濃度のバランスを崩さないの、体に流れ込むように飲むことができる。

◎血糖値の乱高下が起きない

糖質が急激に吸収されると、血糖値が急激に上昇した後、ストンと下降し、肝臓とすい臓に大きな負担をかける。しかし、リプレニッシュは、そうした血糖値の乱高下が起きない。

◎筋肉疲労と集中力の低下を防ぐ

リプレニッシュは、過酷な長時間の運動でも、高水準の新陳代謝を維持。そのため、いつもポジティブにプレーすることができ、運動後の筋肉痛や疲労の回復も促進する。

MUSASHI

<総輸入発売元>

インフィニティ株式会社 INFINITY ENTERPRISE, INC.

〒150-0031 東京都渋谷区恵比寿3-3-6 滝澤ビル

フリーダイヤル0120-634-844 携帯・PHSから03-3442-4712

MUSASHI アミノ酸

検索