

ゴルフのときはコレを飲もう！

近年夏の気温上昇が顕著になり、今年の夏も35度以上の猛暑日が続くことが予想されるが、真夏のラウンドでこういった水分補給をすればいいの。

過去にJLPGA選手のトレーナー兼管理栄養士としてサポート経験もあるトータルゴルフフィットネスの中島遥氏に詳しく話を聞いてみた。

「ゴルフにおいて、季節を問わず水分補給は重要ですが、特に真夏のラウンドでは、水分補給を怠ると、命に関わるということも大げさではないです。夏場のラウンドで水分を補給しなければならぬ理由は大きく2つあり、1つは熱

夏のゴルフで水分を補給しないといけない理由

熱中症対策

水分をしっかり補給することで、血液の量が確保されて、サラサラな血液の循環を維持することができます。大量に流れる汗で出ていく水分を補うことで、体温調節機能が維持される

パフォーマンス維持

脱水状態では、集中力や状況判断能力が低下し、プレーに影響が出る。補給した水分と栄養が肝臓や腎臓に運ばれることによって、各機能が維持され、疲労からくるパフォーマンスの低下が軽減される



夏のゴルフでは何を飲むかでスコアも体調も大きく変わります！



●解説
中島遥氏

神奈川県立保健福祉大学福祉学部栄養学科にて管理栄養士、栄養教諭の資格を取得後、各種アスリートをサポート。昨年までJLPGAでツアー選手をサポート。トータルゴルフフィットネス在籍

年々気温も上昇し、容赦ない日差しで、大量の汗をかき体力がむしばまれる真夏のラウンド。これから猛暑のラウンドは多いはず。無事にホールアウトするためには、どんな水分補給をすればいいの？今回、専門家に詳しく話を聞いてみた。

中症対策、もう1つがゴルフのパフォーマンスを維持するため。夏は発汗量が多くなり、水分や塩分を補給せずに日に当たり続けると、熱中症になりやすいのはよく知られていますが、体内の水分が減ってしまうことで、ゴルフのパフォーマンス維持も難しくなります。目安として、体重の2%の水分が体内から減ってしまうと、パフォーマンスが落ちてしまいます。ラウンド中の小まめな水分補給は体調維持の面ではもちろん、スコアメイクにおいてもすごく重要になります」

水分が不足するとどうなるのか？

1 血液量が減少し、心臓の負担増

出ていく汗の主成分は血液に含まれる水分で、脱水状態になると、体内の血液量が減ってしまい、血液がドロドロになることで、循環が悪くなる。そうすると、血圧が著しく低下し、体内の栄養素の供給が滞ってしまうことで、めまいや立ちくらみ、頭痛を引き起こしてしまう

2 体温調節機能が破綻してしまう

水分不足に陥ると、体は生命維持のため、脳や心臓の血流の確保を優先し、皮膚への血流機能が低下する。すると、発汗ができなくなり、体温調節機能が破綻してしまう。発汗ができなくなると、体を冷やす機能が果たせず、体内に熱がこもり、体温が急上昇してしまい、熱中症になりやすくなる

3 電解質がなくなり、筋肉が異常に

夏場はナトリウム（塩分）やカリウムなどの電解質が汗と一緒に大量に放出される。脳からの指示を神経や筋肉に伝える重要な物質が失われ、筋肉の収縮コントロールの機能が低下。筋肉系のトラブルや、スウィングバランスを崩したり、空間認知に狂いが出て、ダフリやトップなどのミスショットが出やすい

てしまい、血液を送り込む心臓に大きな負担がかかってしまいます。同時に、血圧も低下してしまい、脳や筋肉、内臓に必要な分の酸素や栄養が送り込めなくなります。これにより、めまいや強い倦怠感などの症状に陥る可能性があります。また、体温調節機能が破綻してしまうことで、体温を下げる機能が停止します。これにより、体内に熱がこもってしまい、体温が急上昇し、熱中症になってしまったりスクが跳ね上がったままです。そして、汗と一緒にナトリウムやカリウムといった「電解質」も大量に失われます。電解質は神経伝達や筋肉の正常な収縮に欠かせない栄養素です。汗とともに電解質が大量に失われると、神経や筋肉の働きが低下し、足の筋肉のつりやけいれんなどが起こりやすくなり、スウィングやショットに影響を及ぼします。

脱水状態になることで、これらの症状が単独で起こるだけでなく、ドミノ倒しのように連鎖してしまいうのも特徴です。夏は1ホールごとの水分補給や、ハーフターン時の休憩での水分補充がとくに重要なのです」

コレを携帯すれば万全！



経口補水液をバッグに入れておこう！

ラウンド時、万が一ふらっとなったときのために、夏場はバッグに経口補水液を入れておこう。スポーツドリンクのおよそ3倍のナトリウム（塩分）量が含まれ、水分と塩分の吸収力が非常に高い

夏のゴルフの救世主



“カリウム”入りのゼリーは効果絶大！

水分以外にも補食での栄養補給も大事なが、夏は食物の管理が難しい。手軽に補給できるゼリーは、バナナに多く含まれるカリウムなどの栄養素を簡単に摂取でき、筋肉のつりなどの予防効果がある

ココが
大事

スポーツ
ドリンクには
2種類ある!

“アイソトニック系”
を選ぼう!

スポーツドリンクは、“アイソトニック系”と“ハイポトニック系”の2種類に分けられる。ポカリスエットやアクエリウスに代表されるアイソトニック系は、水分、ナトリウム、糖分などバランスよく栄養素が多く含まれているので、十分な水分と栄養補給が可能。夏の熱中症対策はもちろん、特にラウンド後半などのエネルギー不足などに陥りにくい。ラウンド中、補食をする習慣がない人はアイソトニック系がおすすめ。ポカリスエットイオンウォーターやアミノバイタル、0カロリー系のスポーツドリンクなどのハイポトニック系は水分の吸収スピードに特化しているのが特徴。糖分が抑えられているので、血糖値を気にしている人にもおすすめ。店頭での選び方として、表示されている炭水化物の量が4g以上はアイソトニック系、3g以下はハイポトニック系と判断すればいいだろう。



アイソトニック系
スポーツドリンク



おすすめ度 ★★

アクエリウス

100ml当たりの
ナトリウム量

約40mg

熱中症対策と
パフォーマンス維持の
期待大

熱中症対策にもなり、エネルギー補給としても十分な糖分は含まれていて、18ホールの長時間のスポーツであるゴルフにおいては、パフォーマンスも維持しやすい。ラウンドのお供のドリンクとしては、オールラウンドに栄養素を兼ね備えている

ハイポトニック系
スポーツドリンク



おすすめ度 ★★

ポカリスエット
イオンウォーター

100ml当たりの
ナトリウム量

約40mg

ナトリウム豊富で
補食を組み合わせると
効果倍増

ナトリウム量も必要分確保、水分の吸収が早く、夏場の水分補給として秀逸。糖分が抑えられている傾向があるので、すっきり飲みやすい反面、エネルギー補給の側面では物足りない。補食を加えるとラウンドにおいての理想的な栄養補給が可能

水



おすすめ度 ★★

サントリー
天然水

100ml当たりの
ナトリウム量

約1mg

スポーツドリンクなどと
組み合わせると
効果的

失われた大量の汗による水分を純粋に補給でき、体への負担も少ない。しかし、ナトリウムなどの必要栄養素があまりにも不足しているので、水だけでラウンドを乗り切るのは危険。必ず、タブレットや補食で不足する栄養素をセットで補おう

緑茶



おすすめ度 ★

お〜いお茶

100ml当たりのナトリウム量

約11mg

利尿作用が
働くため、
おすすめできない

ラウンド時に飲むゴルファーも多いお茶だが、緑茶とウーロン茶に関してはカフェインが含まれていて、利尿作用が働き、脱水状態になることも。飲むなら、カフェインが入っていない麦茶がいい。紅茶やコーヒーもカフェインが含まれるので、ラウンドの水分補給としては不向き

炭酸飲料



おすすめ度 ★

コカ・コーラ

100ml当たりのナトリウム量

0mg

昼食時の
リフレッシュ用
として摂取しよう

昼食時に楽しむリフレッシュ用のドリンクとして飲む分には大きな問題はないが、ラウンド中に水分補給を目的に炭酸飲料を摂取するのは、あまりにも水分補給効率が悪い。必要栄養成分も不足しており、加えてお腹が膨れやすく量も飲めないため、おすすめできない

各種ドリンクを比較した
「夏のドリンク選びの基準は、
ナトリウム40mgがポイントです」(中島氏)

ドでの体調やパフォーマンス維持に適した成分が多く含まれています。実は、このナトリウムや糖分などの栄養素は体内への水分の吸収を早めてくれるという側面もあります。つまり、ラウンド中に失われた水分をいち早く吸収してくれるので、水分補給効率が他のドリンクと比べて高いのが特徴です。特に、ハイポトニック系ドリンクは水分の吸収が早いですが、糖分などの成分がやや少ないので、補食をプラスしたら、理想的な水分、栄養補給になります。補食をしない派は、アイソトニック系ドリンクが間違いありません。ナトリウム以外の糖分などの成分が幅広く十分に含まれて、ドリンクのみで効率よく必要分の水分・栄養補給ができます。

「多くのスポーツドリンクは、厚生労働省が熱中症対策で推奨する100ml当たり最低40mg以上のナトリウム量が含まれます。これは汗で失われる成分はナトリウムの割合が多く、長時間のゴルフは大量に排出され、補うべき重要な栄養素なので、覚えておきましょう。また、糖分やカリウムなどラウンド

ここでは、中島氏に様々な種類のドリンクを評価してもらった。「夏場はスカッとした気持ちで、炭酸飲料を飲まれる方もいますが、おすすめできません。糖分が高く、水分の吸収に時間がかかります。お茶も多くの方が飲まれますが、おすすめできません。緑茶、ウーロン茶にはカフェインが含まれるので、利尿作用が強く、水分が尿で逃げてしまいます。ただ、お茶でも麦茶はカフェインが含まれないので、お茶であれば、麦茶を飲みましょう。水を飲まれる方も多いと思いますが、先述の炭酸飲料や緑茶に比べたら、水分補給の効果はあります。ただ、必要分の栄養素が少なすぎる点は否めず、塩分タブレットや補食とのセットがおすすめです」では、スポーツドリンクはどうだろうか。