

どれにしようか迷っちゃう



水にする? スポーツドリンクにする? いつ何を どうやって 飲めばいいの?

お茶や水、スポーツドリンクなどいろいろな飲み物があるが、いつ、何を、どれくらい飲むのが夏のゴルフにはいいのだろう。「のどが渴いたら飲めばいい」と思っているあなた。それでは夏は乗り切れませんよ

水だけでなく塩分を補給しましょう

汗をかくと水分と同時に塩分が失われ、体内の電解質のバランスが崩れ、足をつりやすくなったりする。夏のゴルフでは水分補給と同時に塩分の補給を忘れずにしたい。スポーツドリンクならたいしているものに「ナトリウム」が入っているから良いが、「スポーツドリンクは口の中がべとつくからイヤ」という人は、水と一緒に塩をひとつまみ舐めたり、塩分の入った飴などをとっていい。お昼にラーメンなど、塩分が多めの食事をとるのもいいだろう。

24本入りケース 2名
熱中対策水 レモン味 500ml
147円
☎0120-40-4139 (赤穂化成)

塩熱サブリ・塩熱スポーツセットで5名
塩熱サブリ
630円
☎03-3442-8294 (ミドリ安全)

12個入りケース2名
灼熱対策ソルトサブリ 梅味
189円
☎0120-40-4139 (赤穂化成)

塩熱サブリ
塩熱スポーツ
315円
☎03-3442-8294 (ミドリ安全)

ラウンド中はもちろん、スタート前の水分補給が大切だ

人の体の約60%は水分。そのうち1~2%失われるとのが渴き、3~5%失われるとめまいがしてフラフラします。水分が失われる前に補給することが夏のゴルフでは大切です。スタートの30分前にはコップ1、2杯でいいので水分を摂りましょう。プレー中も1ホールごとに1口でいいから必ず水分を補給すること。お茶などカフェインが入っている飲み物は利尿作用があるので、せっかく補給した水分を外に出してしまうので、オススメしません。



「のどが渴いた」と感じてからでは遅すぎる。一口でいいから各ホールで必ず水分を補給しよう

解説/川端理香先生
管理栄養士。日本オリンピック委員会強化スタッフ。Jリーグのチームやトップアスリート個人のサポートも行う。講演、雑誌などでも活躍し、著書も多数

女子プロの夏技
ハーブで1リットルの水を飲みます
甲田良美

自称、「水ソムリエ」という甲田良美。市販の水の味を飲んだだけですべて言い当てられるという。彼女の夏対策はハーブで1%の水を飲むこと。量を飲むので飲みやすいほうがいいということで軟水がお気に入り。

Q 街で人気の炭酸飲料ってどうなの?
A 炭酸には胃を刺激する効果があり、血流も活発にします。飲んだときに清涼感があるので気分をリフレッシュするのもいいでしょう。天然の硬水のものや、アミノ酸などが含まれる炭酸飲料なら、ミネラルも豊富なので疲労の軽減も期待できます。ただし飲みすぎや胃腸の弱い人はお腹にガスがたまってムカ力するので気をつけましょう。

Q やっぱりお昼のビールはやめられない
A よく「汗をかいたからビールで水分補給」という人がいますが、ビールには利尿作用があり、水分だけ蒸発してアルコールが残るので、できれば控えたほうがいいでしょう。でも汗をかいた後のビールは格別。飲んでしまったら、それまで以上に水分を補給する回数を増やしましょう。1回で多くを飲むのではなく、それぞれ1打ごとに1口飲むくらいのつもりで。

水分補給Q&A
ビールや炭酸は飲んじやダメ?
お水やスポーツドリンクでなく、ビールや炭酸は飲んじやダメ? 水分補給は飲んじやダメ? 水分補給は飲んじやダメ? 水分補給は飲んじやダメ?

プロのねばり強さはアミノ酸にあった! 遼くんが飲んでる 黄色い水の 正体判明!

30℃を超える暑さのなかで長時間戦うプロたち。水分補給は当たり前だが、パフォーマンスを落とさない魔法の粉があるらしい。その正体は「アミノ酸」。この夏、僕らもアミノ酸でスコアアップを目指そう



この黄色い水はアミノ酸です

炎天下に5~6時間もプレーをすると、筋肉のたんぱく質がアミノ酸に分解されて、エネルギー源として消費され、疲労やパフォーマンスの低下を招きます。そこでスタート前やラウンド中にアミノ酸をタイミングよく補給すると、スタミナをより長く維持することが可能になり、ラウンド後半でも疲労を軽減し、体をしっかりと動かせるようになります。アミノ酸を効率よく摂取できる粉末タイプは夏のゴルフにピッタリ。水に溶かすと水分補給も同時にできるのでオススメです。

解説/桑原弘樹さん
全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会日本支部PDA、大手食品メーカーにてスポーツサプリメントの開発にも携わる

パワープロダクションCCDドリンク
体液より低い浸透圧で、少量ずつでも栄養がすばやく吸収することができる高エネルギー飲料。
1260円(500ml用 37.2g*10袋入り)
☎0120-917-111 (江崎グリコ)

アミノバイタル プロ
アミノ酸(BCAA+グルタミン、アルギニン)3600mgと8種類のビタミンを配合。
オープン価格(14袋入り 実勢価格2940円)
☎0120-688-181 (味の素)

50 3名
体を元気にする成分がすばやく染み渡ります
竹村真琴

49 2個セット5名
さわやかなライムのフレーバーで飲みやすい
鈴木亨

52 6個セット1名
ウイダーinゼリー エネルギーイン
おにぎり1個分のエネルギー(180kcal)をすばやく補給できるゼリー飲料。マスクア味でさわやかな飲み口だ。
210円/☎0120-560-162(森永製菓)

51 6個セット1名
DNS Jel-X
身体を作るホエイたんぱく質のほかビタミン・ミネラルを9種類配合。運動時のエネルギー源となる炭水化物も配合されている。
357円/☎0120-106-786(ドーム)

お腹が空いたままでは実力が出せません!
有村智恵

炭水化物はそのままパワーの源になります
矢野東

シトリックアミノエプリーデコンディション
体内で合成されない9種類の必須アミノ酸の中の3つを表すBCAAや疲労回復に効果のあるクエン酸を配合。石川遼も愛用。
2100円(20袋入り)
☎0263-39-8903(メダリスト・ジャパン)

メダリストアミノダイレクト 5500
クエン酸とアミノ酸はたっぷり5500mgとビタミン、ミネラルを15種類配合。
1050円(7.5g*5袋入り)
杉原英世も愛用!
メダリスト
アミノ酸、クエン酸、ビタミン、ミネラルなど40種類の栄養素を配合。
2100円(15g*12袋入り)
☎03-5764-1001(アリスト)

スコアエイドプレミアム
GABAを配合し、リラック効果と集中力向上のために作られたドリンク。クエン酸も配合で疲労回復にも効果的だ。
2625円(3.8g*20袋入り)
☎0120-462-562 (ゴルフダイジェスト社)

47 10名
アミノ酸の1種GABAで集中力アップ!!
伊沢利光

ゴルフのオススメ
最近プロの間でも評判ですよ
ゴルフ会員番号⑩
小笠原みき

アミノフライト
パワー重視のアミノ酸系ドリンク。スーパーアミノ酸と呼ばれるシトルリン配合。
3900円(5.2g*30袋入り)
☎03-6450-1255(ゼロベース)

“夏でも強い”ゴルフア－になる コンディショニング講座 2

スコアアップへつながる朝食は…

前回は水分補給のコツをお伝えしましたが、今回はラウンド当日の朝ごはんについて触れてみたいと思います。スコアアップにつながる朝食とは一体どんなものなのでしょう。

答えは、ズバリ！炭水化物中心の朝ごはんです。ゴルフ

固形物から徐々に流動食へ

そんなゴルフ向け朝食のポイントとは、

- ①エネルギー源となる炭水化物を中心としたもの
- ②消化のよいもの
- ③じっくりとエネルギーに変わるもの の3点です。

具体的にはごはん中心の朝ごはんにするということ。白米、うどん、パスタ、芋類など、炭水化物をメインの朝ごはんにするをおすすめします。朝早くて食欲がないときは、お粥にしたり、お茶漬けでもいいかもしれません。

次はゴルフ場に着いてからです。バナナ、羊かん、ゼリードリンクなど、これまたエネルギー系の食べ物を胃に負担

は低強度、長時間という特性があるスポーツです。一瞬一瞬の運動強度が低いので、さほどエネルギーを必要とするイメージがないかもしれませんが、5時間も続けるわけですから実はかなりのエネルギー量を消費しているのです。

のない範囲で補給しておきます。ちよつとしたコツは、固形物から徐々に流動食に変えていく点です。そして最後の最後は、前号でお話しましたCCDドリンクをウォーターローディングを兼ねて飲んでおけばパーフェクトでしょう。

炭水化物は胃で消化され小腸で吸収され、いったんブドウ糖という最小単位のものになります。そしてその後、再度それが集まり、グリコーゲンとして筋肉や肝臓に貯蔵されているのです。このグリコーゲンのタンクは大きくなったり小さくなったりという特徴があります。空っぽの状態が長く続くとタンクは小さくな

り、しっかりと詰めこんでやると大きくなります。タンクがグリコーゲンで満ちていることは、ガソリン満タンと同じ状態、すなわちエネルギーが満ちていることになりま。本格的にグリコーゲンのタンクを大きくするためには、数日前から炭水化物中心の食事をするなど、少々大袈裟な準備が必要となりますが、そこまではしなくても、当日の朝からだけでもタンクを一杯にする努力は5時間の長丁場に向けての大切なポイントとなるでしょう。

います。

次号はいよいよスコアアップに直結するアミノ酸についてレクチャーしてみたいと思います。



NESTA JAPAN
(全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会
日本支部) PDA

桑原 弘樹さん

江崎グリコ株式会社にてサプリメントブランド「パワープロダクション」の全商品の開発に携わってきた。一方、トレーニングの知識や経験も豊富なことから、サプリメントの実践的活用法だけでなく、効果的トレーニングなどの指導もプロゴルファーをはじめ多くのトップアスリートに対して行っている。ズバリ、コンディショニングのスペシャリストである。



CCD ドリンク
ペットボトル 500ml
¥179

(メーカー希望小売価格・税込)



お問い合わせは 江崎グリコ株式会社 お客様相談センター ☎ 0120-917-111

[PR]