

専門家が語る。熱中症対策に効果的な **ミネラル入りむぎ茶は『無糖のスポーツドリンク』**

日本ランニング協会も推薦！健康的にスポーツを楽しむ層で、むぎ茶を飲む人が急増。

赤穂化成株式会社

近年の健康意識の高まりや高齢化による健康寿命への関心により、スポーツ人口は増加傾向にあります。そんなスポーツ時の飲料として、ミネラル入りむぎ茶の注目が高まっています。

ランニングをライフスタイルの一部として定着させ、全ての人々が健康になることに貢献したいという理念を持つ一般社団法人日本ランニング協会の代表理事・小林渉さんは、「ランニングでは長距離を走る分、水分とともにミネラルの補給がとても重要です」と話します。また、河村循環器病クリニックの河村剛史院長は、「無糖でカロリーやカフェインがなく、ごくごく飲めるミネラル入りむぎ茶は、健康的にスポーツを楽しむ層にとって“無糖のスポーツドリンク”としてお勧めです」と話します。

■水分だけでなく、ミネラルを補給することが重要

汗をかくと水分だけでなく体に必要な栄養素であるミネラルも失われます。ミネラルは体内でつくることができないため食品や飲料から補給する必要があります。日常飲料として飲まれている“ミネラル入りむぎ茶”はミネラルが補給できるうえ、糖分を含まないため健康づくりを意識したランナーにお勧めのドリンクと言えます。当協会でもスポーツ時の水分補給に推奨しています。

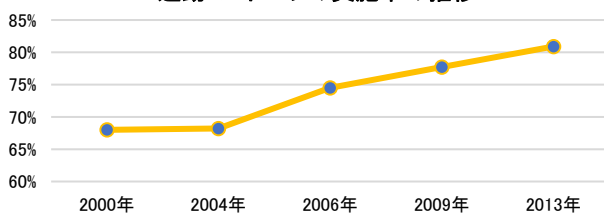


日本ランニング協会 代表理事 小林 渉(こばやし わたる)さん

大学時代には箱根駅伝出場、その後も10年間実業団選手として活躍したのち、現在は、全ての人々が健康になることを願い、ランニングを中心とした活動を展開。

健康意識の高まりによるスポーツ人口の増加

運動・スポーツの実施率の推移



出典：文部科学省「体力・スポーツに関する世論調査」

健康意識の高まりにより、ウォーキングやランニングをはじめとしたスポーツ人口は増加傾向にあります。サッカーW杯をはじめ、2019年にはラグビーW杯、2020年には東京オリンピックと大きなスポーツイベントが続くため、国民のスポーツへの関心はさらに高まることが予想されます。

広まる“スポーツ時のミネラル入りむぎ茶”

多くの日本人にとって、むぎ茶は子供の頃から飲み慣れている身近な飲料です。温暖化により熱中症患者が増加する中、熱中症対策として「ミネラル入りむぎ茶」を手取る人が増加しています。手軽にミネラルが補給できるうえ、糖分もカフェインもなく、ごくごく飲めるミネラル入りむぎ茶は、全ての世代の方が安心して飲むことができる国民飲料です。そのため、子どもから年配者まで健康的にスポーツを楽しむ人達のあいだでも、「ミネラル入りむぎ茶」の飲用が増えています。



熱中症対策に効果的な「ミネラル入りむぎ茶」は、健康的にスポーツを楽しむ方には“無糖のスポーツドリンク”として、アスリートには“コンディショニング飲料”として推奨できます。

河村剛史 先生(河村循環器病クリニック院長)

日本循環器学会認定 循環器専門医/心臓血管外科名誉専門医

日本医師会認定 健康スポーツ医/産業医/健康スポーツ関連施設連絡協議会会長



健康を目的にランニングやウォーキングなど楽しんでスポーツをしている方は、糖分の摂り過ぎに注意が必要です。過剰に摂取してしまうと急性の糖尿病に似た症状(いわゆるペットボトル症候群)、になる危険性があります。健康的に体を動かす方には、無糖でミネラルが補給できる“ミネラル入りむぎ茶”がお薦めです。“無糖のスポーツドリンク”と言えるでしょう。

気温が上昇するこれからの季節は、日常やスポーツ時の熱中症対策に注意が必要です。ミネラル入りむぎ茶の健康価値である「血流改善効果」や「運動時の血圧上昇抑制効果」は熱中症対策に効果的です。

■夏のスポーツは、熱中症に注意が必要

過去に国際競技大会において、日本人のスポーツ選手が熱中症対策として、高純度塩(食塩)摂取による塩分補給と水分補給を行っていたにもかかわらず、競技中に筋肉の痙攣を起こして動けなくなるというケースが日本人のみに多発しました。この原因として、日本人の塩分摂取が高純度塩なのに対して、外国人はマグネシウムが含まれている低純度塩(岩塩など)を摂取しているという違いがあります。競技中に起こる筋肉の痙攣は水分と塩分の不足によるものだけではなく、マグネシウムの摂取不足に起因する可能性が考えられます。

熱中症は、重症度に応じてⅠ度～Ⅲ度の3段階に分類されていますが、競技スポーツを行うアスリートはⅡ度の「熱疲労」を想定した対策が必要です。熱疲労とは、水分と塩分が汗により失われるために血液量が減少し、低血圧症状として、めまい・立ちくらみ・頭痛などが起こる脱水症状です。一般の方はⅠ度の「熱痙攣」を想定した対策が必要です。熱痙攣とは、多量の汗が出た時に塩分補給をしないで水分だけを補給し、マグネシウム不足による筋肉痙攣が起きた状態です。対策としてはコンスタントに水分とミネラル分を補給することが効果的です。

マグネシウムが含まれた“ミネラル入りむぎ茶”は、血流を改善する効果、及び運動時の血圧上昇を抑制する効果があることが研究で分かっています。これらは特に前記のⅠ度の熱中症対策に効果的で、水分・ミネラル不足による血液のドロドロ状態が引き起こす心筋梗塞、脳梗塞などを防ぐ手段としても有効です。

■ミネラル入りむぎ茶はアスリートの“コンディショニング飲料”

ミネラル入りむぎ茶が持つ「血流改善効果」によって、血液がサラサラになり、筋肉への血流量・酸素輸送量が増加することで、持久性運動能力の向上が期待できます。加えて、「運動時の血圧上昇抑制効果」は、血圧の上昇を抑えるため無駄なエネルギー消費の抑制につながります。このことから、アスリートには日常的に体調を整えるための“コンディショニング飲料”として、ミネラル入りむぎ茶を継続飲用することをお薦めします。

■「点滴飲み」が効果的。日常的な水分&ミネラル補給が大切です。

水分とミネラル補給は、一気に行って血液内に吸収された時にしか効果がありませんので、少しずつ継続的に飲む「点滴飲み」が効果的です。意外に知られていませんが、熱中症は発生した当日の水分とミネラル不足から起こるのではなく、数日前からの不足が原因で発生します。常日頃から意識的に水分、ミネラル補給を心がけてほしいと思います。

第 54 回 日本栄養改善学会学術総会 研究発表内容抜粋**【運動時の血圧上昇抑制効果】**

健常な男性 15 名をミネラル入りむぎ茶とミネラルを加えていない普通のむぎ茶、さらに飲料を何も飲んでいない被験者に分けて、エルゴメーター(※)による運動負荷を行い、運動前と後に血圧を測定した。その結果、「収縮期(最大)血圧」では飲料を飲んでいない被験者に比べてミネラル入りむぎ茶、普通のむぎ茶を飲んだ方が低く推移した。一方、「拡張期(最小)血圧」はミネラル入りむぎ茶でのみ血圧が低く推移した。

※実際にスポーツを行っているような負荷をかけて、体カトレーニングなどを行う器具。



**ミネラル入りむぎ茶を飲むことで、軽～中等度の運動時の血圧上昇を抑制
(初夏～秋にかけてのスポーツ時 水分・ミネラル補給に好適)**

～駅伝の強豪・東洋大学は、ミネラル入りむぎ茶を『**コンディショニング飲料**』として採用！～

大学駅伝の強豪、東洋大学陸上競技部の駅伝チームは、日常生活で体調を整えるために、ミネラル入りむぎ茶を“コンディショニング飲料”として取り入れています。その理由を東洋大学駅伝チームを率いる酒井俊幸監督は「練習だけではなく、日常生活でのコンディション作りがレースの結果を大きく左右するため、体調に大きく関わる食事管理の大切さを選手には指導しています。ミネラル入りむぎ茶は、ミネラルが補給でき、無糖でカフェインゼロの優れたコンディショニング飲料と言えるため、安心して選手に薦めることができます」と語ります。実際に飲んでいる選手たちも「甘くなくスッキリしていて飲みやすいので、練習時でも抵抗なく飲むことができます」と話す。

東洋大学陸上競技部 長距離部門 駅伝チーム・酒井俊幸監督

■レース結果の全ては、日常からのコンディション作りにあります。

選手たちの中には、糖分を摂り過ぎてしまう選手、上手に水分補給ができていないため、常に脱水傾向にある選手が見受けられます。ランナーにとって、水分補給はコンディション作りに欠かせない重要な取組みです。様々なドリンクがある中のひとつとして、無糖でカロリーゼロ、カフェインもなく、ミネラルが補給できる「ミネラル入りむぎ茶」を、毎日のコンディショニング飲料として選手に対して積極的に薦めています。これからの季節、注意が必要な熱中症対策はもちろん、血液サラサラ効果や運動時の血圧上昇抑制効果など、選手のパフォーマンスに貢献できる健康価値があることも薦める理由です。

東洋大学 陸上競技部 長距離部門栄養指導担当 女子栄養大学 栄養学部教授・上西一弘さん

選手の栄養管理や食環境をサポートする立場から言うと、無糖でカフェインを含まず、しかも血液サラサラ効果や運動時の血圧上昇抑制効果などの健康効果も確認されている「ミネラル入りむぎ茶」は、数ある飲料の中でもお薦めのひとつです。主にウォーミングアップや練習後のクールダウン、さらには日常生活での水分、ミネラル補給に適していると思います。選手にとってレースまでの全ての事がコンディション作りの場になるため、ミネラル入りむぎ茶は、まさに選手にとっての「コンディショニング飲料」と言えます。

■選手のコンディション作りに“ミネラル入りむぎ茶”が貢献

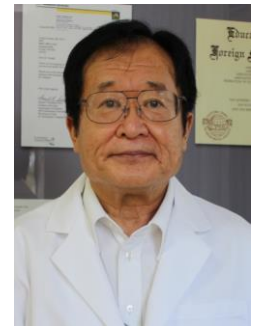


■「熱中症対策」に効果的な“ミネラル入りむぎ茶”

『血液さらさら効果』と『体温下降効果』の健康効果

野崎豊 先生 (ノザキクリニック院長)

日本小児学会専門医、認定産業医/日本体育協会 公認スポーツドクター
日本東洋医学会 代議員/漢方専門医/臨床内科医会専門医



日本の夏は湿度が高いため「熱中症」になりやすい環境であると言えます。「熱中症」は、水分やミネラル不足から体内の調整機能が破綻することで、身体に熱がこもり熱中症を引き起こします。

体温調節機能が未発達な乳幼児や体温調節や発汗機能が低下している高齢者は特に注意が必要です。

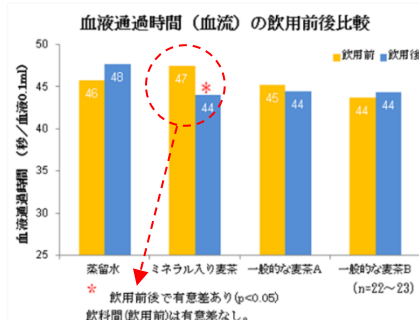
「熱中症」は、日中だけではなく夜間や深夜にも注意です。「睡眠中の熱中症」対策には、就寝前と起床時の飲用が効果的です。

体内で発生した熱は、血液によって皮膚に集めることでその熱を体外に放出し、血液の温度を下げることで体内の熱を下げます。そのため、水分やミネラルが不足して血液がドロドロ状態になると、血液の流れが悪化し熱を放出できないため、熱が体内にこもり「熱中症」にかかってしまいます。そこで、ミネラル入りむぎ茶の血流改善効果が、「熱中症対策」に効果的であると言えます。

また、ミネラル入りむぎ茶は、体の余分な熱を奪い体の内部体温を低下させる「体温下降効果」もあり、「熱中症対策」に効果的と言えるでしょう。むぎ茶は医薬品と異なり一般の食品のため、これらの効果は緩やかです。カフェインも含まませんので、お子様から高齢者、冷え性の方、妊婦の方も安心な飲料と言えます。

【血流改善効果】

健康な男性 22~23 名にミネラル入りむぎ茶と 2 種類の一般的なむぎ茶を飲んだ後に、一定量の血液が流れる時間を測定すると、ミネラル入りむぎ茶が最も血液流動性が高い結果となった。



ミネラル入りむぎ茶 飲用前 ミネラル入りむぎ茶 飲用後

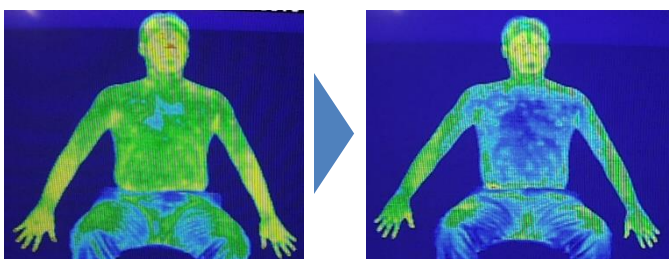


ミネラル入りむぎ茶のみ、統計的有意差のある改善がみられた。(ミネラル無しのむぎ茶 A、B では有意差は認められなかった。)

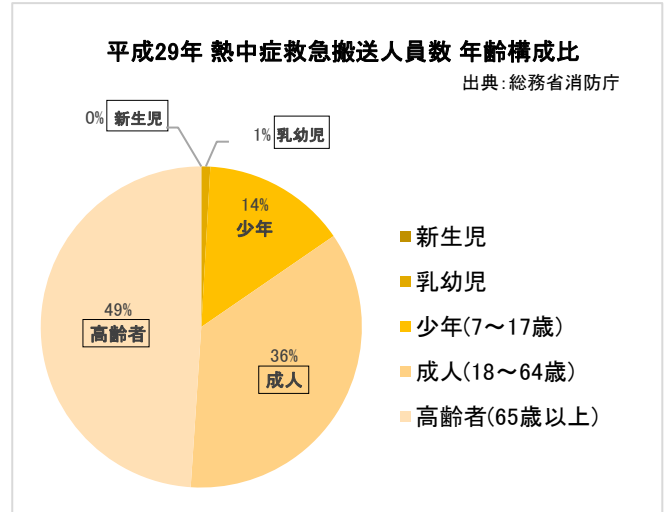
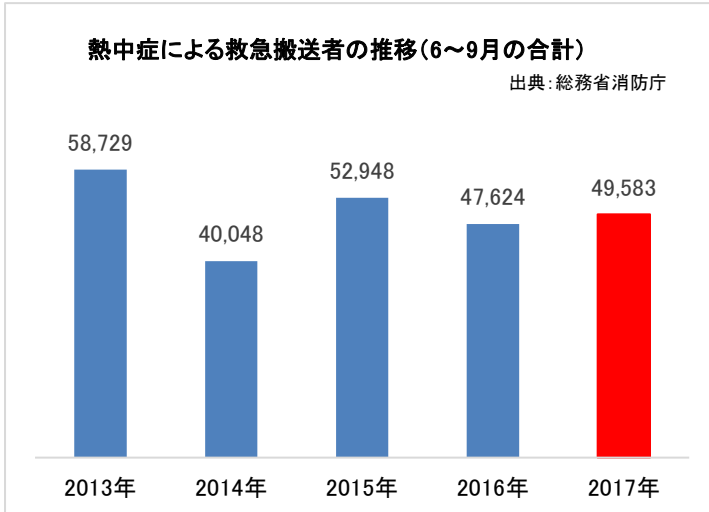
【体温下降効果】

ミネラル入りむぎ茶を飲んだ場合

ミネラル入りむぎ茶を飲むと腹部、胸部の体温が 1.7℃ 下がった。



腹部・胸部の体温が 1.7℃ 下がったが、手先などでの変化はなし。
冷え性の方でも安心。



●熱中症死亡者の80%近くが屋内で亡くなっています。

●時間帯では、約30%近くの人が夜間に亡くなっています。

	総数(屋内+屋外)	屋内	屋外
平成 28 年	25	19	6

出典: 東京都福祉保健局

	総数(日中+夜間+不明)	日中	夜間	不明
平成 28 年	25	14	7	4

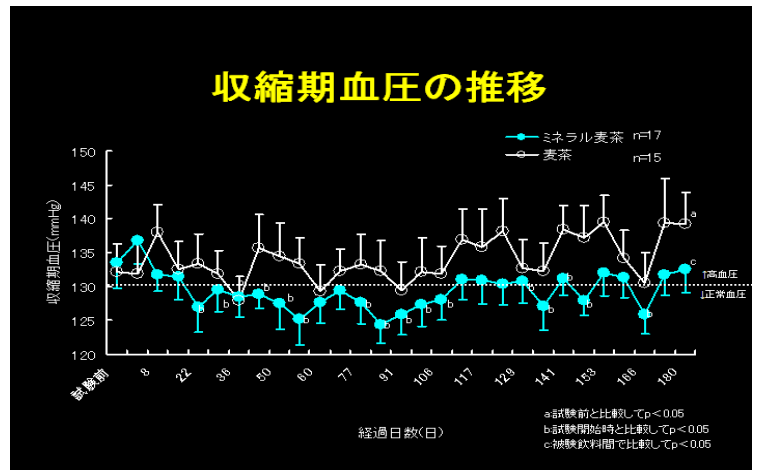
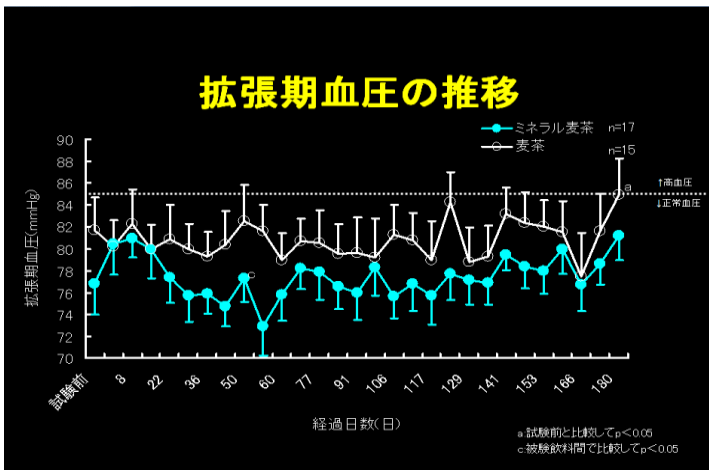
※日中: 午前5時~午後5時 ※夜間: 午後5時~午前5時

出典: 東京都福祉保健局

「第60回日本栄養・食糧学会大会」研究発表内容

「海洋深層水ミネラルを含むむぎ茶飲料の継続飲用がヒト循環器指標に及ぼす影響」

■血圧: 収縮期血圧および拡張期血圧ともに下がる傾向が認められました。



なお、本資料に登場する専門医への個別取材が可能です。ご希望の際は日程等を調整させていただきますので、下記問い合わせ先にご連絡いただきますようお願い申し上げます。