

## 安全で快適な富士登山に適した飲料摂取 ～身体の生理指標からの検討～

### 【特徴】

富士登山者を対象にして、登山中の体の負担度がどの程度なのかを測定し、負担度の軽減にどのような飲み物を摂取することが適しているのかを明らかにした。

### 【活用が見込まれる分野】

富士山登山者の安全対策  
(健康増進)

### 【成果】

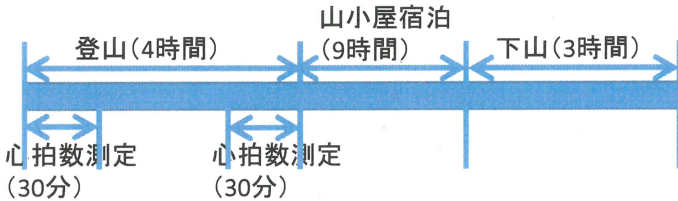
- (1)山梨日日新聞2015年8月2日版に結果の一部掲載
- (2)日本体力医学会(2015年9月18-20日)にてポスター発表
- (3)国際学術雑誌「BioMed Research International」に2017年7月10日掲載

### 【内容】

富士登山者23名を対象にして、登山・下山中に真水のみ摂取する人たち(12名)と糖質・電解質入り溶液(スポーツ飲料の一種)のみ摂取する人たち(11名)に分けて実験を行った。



真水	スポーツ飲料
栄養素 なし 0kcal	糖質6.2g Na49mg 25kcal
(全て100ml当り)	



登山前の食事・水分摂取の影響を除くために、登山(実験)開始後、最初の30分間は両群とも水分摂取を禁止した。

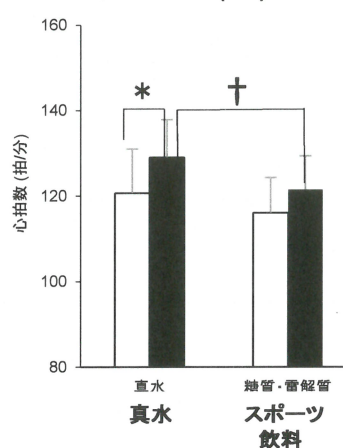
総水分摂取量の平均は、真水群が1280ml、スポーツ飲料群が1127mlで、統計的に有意な差は認められなかった。

【まとめ】  
登山中に飲むと体の負担を減らしてくれる飲み物は・・・??



真水群は最後の30分で心拍数が増加(\*)

□ 最初の30分  
■ 最後の30分



スポーツ飲料群の最後の30分の心拍数は真水群よりも低かった(+)

糖質とNa摂取  
→腸管での水分吸収を促進  
→心臓への血液量を確保  
→心拍数増加抑制(負担度の軽減)につながったと推測

登山中の最初の30分と最後の30分の心拍数を両群で比較