

夏号

栄養だより



■ 脱水予防にイオン飲料?! 適当に選んでいませんか?

今年は6月に梅雨が明けてしまいましたね ☔ この猛暑が続いてしまうのでしょうか?! 脱水には注意しましょう!!
ところで、喉が渴いたとき、汗をかいたとき、下痢嘔吐を伴う体調不良のときなど、水分補給や脱水予防に
いつ何を飲みますか? また、NGな飲み物はあるのでしょうか?

熱中症対策に効果的な飲み物と飲むタイミング

| 運動前 | 運動中 | 運動後 | |
|---|--|--|---|
| アイソトニック飲料 | ハイポトニック飲料 | ハイポトニック飲料 | |
|  スポーツドリンク ポカリスエット、アクエリアスなど |  経口補水液 OS1、アアサポ-トなど |  経口補水液 なければ 塩分入りの 清涼飲料水 | |
| NGな飲み物 |  カフェイン 入りの飲料 |  アルコール |  塩分を含ま ない飲料 |

●注意点●

- ①スポーツドリンクは糖分が多いので、汗をかいたり運動をあまりしていないのに、たくさん飲むとエネルギーの摂り過ぎにつながります。
- ②経口補水液はスポーツドリンクより塩分が多く糖分が少ないのが特徴で、1日あたり500~1000mlと目安が決まっています。
- ③経口補水液は「飲む点滴」といわれており、下痢嘔吐、熱中症による脱水を改善する為の飲料です。
- ④食事で塩分を摂れば問題ないのでは?と思われるかもしれませんが、摂り過ぎた塩分は尿中に排出されてしまう為、汗をかいた分だけ塩分入りの飲料を補給しましょう。
- ⑤起床後や就寝前など、運動、作業時以外は、水や麦茶など/ンカフェイン、塩分を含まない飲料をおすすめします。

適切な水分補給を行い、暑い夏を乗り切りましょう!

