

栄養科だより 7月号



もうすぐ夏本番！
水分補給に飲む機会が増える『スポーツドリンク』と、
最近話題の『経口補水液』の違いを知っていますか？

★スポーツドリンクとは…

(ポカリスエット、アクエリアス、グリーンダカラなど)

水よりもヒトの体に素早く吸収されるように作られた飲料。



①ナトリウム(塩分)

汗をかいたときは水分とナトリウムが同時に放出されるため、補給が必要。



②糖質

ナトリウムと一緒に摂取すると、腸での水分吸収を促進する。運動のエネルギーにもなる。



③疲労回復成分

ビタミンB1・C、アミノ酸などが疲労回復に役立つ。
自分に合った栄養素が入った商品を選ぶと◎。

ヒトの体液と同じくらいの浸透圧になるように成分が配合されていて、
運動前に飲むと、水分補給や運動中のエネルギーになる。
吸収されやすさが変わってしまうので、薄めずにそのまま飲むと良い。

★経口補水液とは…

(OS-1、アクアソリタなど)

スポーツドリンクと比べて浸透圧が低く、
汗をたくさんかいた・下痢や嘔吐などで
塩分不足や脱水になってしまったときに
素早く吸収される配合になっている。

真夏の運動後や**熱中症**のときに飲むと良い。



ナトリウム(塩分)は約2倍入っているので、
心臓病・腎臓病の人は医師や栄養士に相談を！



毎日の水分補給には、水・お茶で十分です。
こまめに、コップ半分程度ずつ飲むと効果的！



HOSHEIYOUKA