

今年もしっかり熱中症予防！！

スポーツドリンク以外の飲み物で水分補給！！



夏の暑い時にはこまめに水分を摂取することが大事です。熱中症予防に飲む水分として様々なものがありますが、皆さんは何を飲んでいますか？お水、お茶、スポーツドリンク、炭酸飲料などなど、人それぞれ異なると思います。ここ数年は、汗と一緒に体内の水分と塩分などが出てしまうため、ナトリウム・カルシウム・マグネシウム等を水分と一緒に摂取するよう啓発されていて、スポーツドリンクなどが、推奨されています。しかし、スポーツドリンクには、これらのミネラルの他に大量の糖分が含まれています。そのため、甘い糖分が大量に含まれたスポーツドリンクをダラダラ飲んでもらうと、その間、ずっとお口の中は糖分にさらされてしまい、最も歯の健康にダメージを与えてしまいます。そこで、スポーツドリンク以外おすすめの飲み物を紹介します。

汗をかいたときの飲料の飲み分け方

日常生活や適度な運動時には、水やミネラル入りの麦茶で水分補給を。汗をかくと水分と一緒にミネラルも失われる所以、ミネラル入り麦茶がよりおすすめです。また、ハードな運動や仕事で大量に汗をかくときには、糖分が多めのスポーツドリンクを。脱水症状のときには塩分の補給にもなる経口補水液を飲むといいです。汗のかき具合、体調に合わせて飲料の種類の飲み分けをおすすめします。



☆ミネラル入り麦茶は熱中症対策に効果的！！！

①血液サラサラ効果

水分やミネラルが不足して血液がドロドロの状態だと、体に熱がこもって熱中症を発症します。

ミネラル入り麦茶には血液をサラサラにする働きがあることがわかりました。

②上昇した体温を下げる

ミネラル入り麦茶には、体の余分な熱を下してくれます。夜間や睡眠中の熱中症対策にも有効です。

③無糖、カロリーゼロ、カフェインゼロ

ミネラル入り麦茶は体に必要な栄養であるミネラルを補給できるだけでなく、無糖でカロリーゼロなので、1日に飲む量を気にしなくても大丈夫です。また、カフェインを含まないので、小さな子供から高齢者、妊娠中の人も安心して飲めます。



*こまめに飲む【点滴飲み】がポイント！！

飲むタイミングは？

- 朝起きたら ●外出前に ●運動の前後に
- 帰宅したら ●入浴の前後に ●就寝前に

一度にたくさん飲んでも体にうまく吸収されないので、点滴のように少しづつ補給するのが大切！右記のタイミングを参考にして、その都度コップ1杯程度の量を飲むといいです。

飲む点滴、経口補水液

経口補水液とは、体から失われた体液（水分、電解質（ナトリウムやカリウム）、ブドウ糖）を補う液で、水分、電解質、ブドウ糖がバランスよく配合された飲み物です。軽度から中等度の脱水状態に有効とされていて、OS-1（大塚製薬）、アクアライト ORS（和光堂）、アクアソリタ（味の素）などが販売されています。スポーツドリンクはナトリウムが少なく、あくまでスポーツ時の水分補給や軽い発汗に対する飲み物で、脱水時には不十分です。



消費者庁許可
個別評価型
病者用食品

OS-1（大塚製薬）は、特別用途食品個別評価型病者用食品として消費者庁から許可された食品です。
個別評価型病者用食品とは、特別用途食品のうちで特定の疾患のための食事療法上の期待できる効果の根拠が医学的、栄養学的に明らかにされている食品です。

経口補水液は糖分が少ないのでおいしく感じない。という欠点があります。
おいしく感じるのは脱水状態ではない証拠であり、逆に体が欲している時はおいしく感じます。経口補水液がおいしいと脱水症状の疑いがあります。

また、スポーツドリンクに比べると、経口補水液は値段が高い...

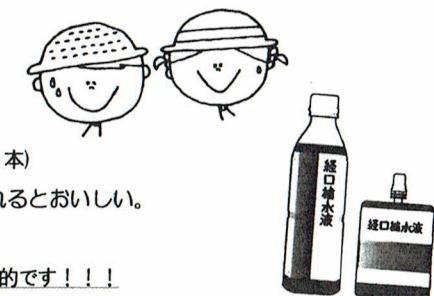
（参考 OS-1 ペットボトル 500mL で 200 円）

そこで、市販の経口補水液の 1/4～1/5 の値段でできる経口補水液の作り方をご紹介します！！！

糖分比較(100mlあたり)
ポカリスエット…6.7g
アクエリアス…5.0g
OS-1…1.8g
アクアライト ORS…1.8g

～簡単！経口補水液の作り方～

- (1) ペットボトルに 500mL の水を用意する。
- (2) 食塩 1.5g を入れる。
- (3) ブドウ糖 10g を入れる。（5g のスティック 2 本）
- (4) レモンやグレープフルーツの絞り汁を少し入れるとおいしい。



これらを混ぜて出来上がり！スポーツによる脱水に効果的です！！！

*下痢がひどい場合には、重曹 1g（ふくらし粉）を加える。

*Na や K がある程度含まれているので、高血圧や糖尿病、腎疾患のある方は注意が必要。

*インターネットなどでは砂糖と書かれているが、むし歯のことを考えるとブドウ糖の方が良い。

ブドウ糖のスティックはインターネットの通信販売で購入可能。（ブドウ糖 5g スティック 1 本 10～20 円。）

必要に応じて専門医の受診をおすすめします。

『口の中はふしげがいっぱい エピソードIV』『レタスクラブ 6月号』参照