



# 栄養科だよ！



## 🌻 スポーツドリンクの種類について 🌻 2021.10 No.2

スポーツドリンクは清涼飲料水の中の一つであり、主に運動するときに失われた水分、ミネラルを補給する目的で作られた飲料で、幼児から高齢者まで幅広い層で脱水症状の予防や回復、熱中症予防として飲まれています。

実はスポーツドリンクは2種類に分類されるんです。



### 🌟 アイソトニック飲料

濃度をヒトの体液の浸透圧に極めて近づけた飲料で、水分の吸収がゆっくり進むのが特徴です。

運動前の約1時間前に飲むことで、運動中とその後の疲れにくさを最小限に抑える効果があるとされています。

※代表的な商品：ポカリスエット、アクエリアスなど

### 🍉 ハイポトニック飲料

アイソトニック飲料とは逆に、ヒトの体液よりも浸透圧が低めに作られている飲料で、水分の吸収が早いのが特徴。

汗をかくことで身体の体液が失われている運動中の水分補給として飲むのが良いとされています。

※代表的な商品：イオンウォーター、アミノバイタルウォーターなど

## ！！飲みすぎ注意！！こんなに砂糖が含まれています！！

脱水防止の為に摂取することは大切ですが、糖質過多になってしまわないよう、摂りすぎには注意が必要です。

スポーツドリンクをうまく利用して、脱水・熱中症予防をしましょう！！



角砂糖8個分



角砂糖5.5個分



角砂糖5.5個分



角砂糖3.5個分



角砂糖3.5個分



角砂糖1個4gで  
計算しています

