

# スポーツドリンクの飲みすぎにはご注意ください!!

連日 40 度近い猛暑日 ☀️ が続いていますね。暑い日には熱中症予防でスポーツドリンクを飲む方もいらっしゃると思います。

スポーツドリンクの基本成分は塩分と糖分です。飲みすぎは塩分・糖分の過剰摂取となり、糖尿病などの生活習慣病のリスクが高まりますので注意して飲みましょう 😞 😞

スポーツドリンクは大きく分けて2種類あります。用途別で飲み分けましょう。

## ①アイソニックタイプ



体液に近い浸透圧の飲料水。糖質が 6~8% と高く運動の 1 時間以上前に飲んでおくと水分補給効果が高まります。また、運動後のエネルギー補給にも OK 🍀

商品:ポカリスエット

アクエリアス

グリーンダ・カ・ラ 等々



糖分が高いため運動直前や運動中に飲むとインスリンが過剰に分泌され低血糖状態(インスリンショック)を引き起こしてしまう場合があります。

注意



## ②ハイポニックタイプ

体液より低い浸透圧の飲料水。糖質が 2.5%~4% 未満で作られており、運動などで多量の発汗で体液が薄くなっている時に適しています。腸管での水分吸収が速くなるので運動中や運動直後の水分補給に適しています。

商品:ポカリスエットイオンウォーター

キリンラブズスポーツ

H2O、VAAM 等々



# 栄養だより

2024年8月  
第154号  
発行 万寿苑栄養課

## 8月のピックアップメニュー!

			1 赤飯	2 マカニグラタン
5 おきマカニ			8 味噌ラーメン	
12 五目そうめん			15 とうもろこしご飯	16 茄子のはせみ揚げ
19 鉄板焼パーティー		20 夏野菜のせー和え	26 メンチカツ	
		28 冷やし おろしうどん	30 夏野菜の 天ぷら盛り合せ	