

7月ほけんだより

製紙工業健康保険組合
健康管理課



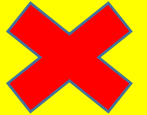
暑い夏場、脱水・熱中症対策にスポーツドリンクを飲む機会が増えますね。
スポーツドリンクは必要以上に飲むと糖の摂り過ぎになります。
日常における水分の摂り方にご注意ください。

スポーツドリンク、本当にその飲み方で大丈夫ですか？

〇×クイズ

Q.喉が渴いたら、普段の水分補給はスポーツドリンクが一番良い。

答えは
「バツ」



スポーツドリンクには水分や電解質だけでなく、糖分も多く含まれています。

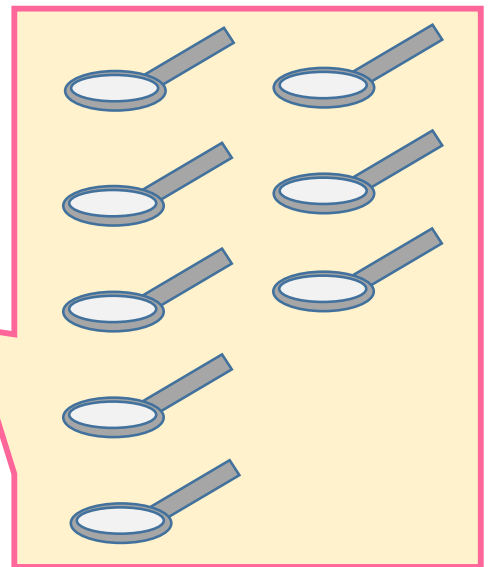
一般的なスポーツドリンク
(500ml)は糖質量20g~30g
つまり・・・

↓
砂糖小さじ5~8杯分に相当する
糖質が含まれています。

(商品によって異なります)



●砂糖小さじ5~8杯分相当の糖質



★スポーツドリンクがおすすめな時は

- たくさん汗をかいたとき
- 屋外作業や長時間の運動をしたとき
- 発熱や下痢など脱水が心配な時

汗をかいた後は、水分だけでなく
塩分も補給することが大切です。

普段の水分補給は「水・麦茶・無糖のお茶」で十分です。

- ・あまいスポーツドリンクを何本も飲む
- ・喉が渴いていなくても習慣で飲む

このような飲み方は、糖分の摂り過ぎや体重増加、血糖値の上昇につながる可能性があります。

汗の量に合わせて飲み物を選びましょう！

- ・デスクワーク・軽作業→水・麦茶
- ・大量に汗をかく作業→スポーツドリンクや経口補水液（必要時）