

水分補給で **糖分** **塩分** とりすぎ注意



水分摂取でおすすめされているスポーツ飲料や経口補水液がありますが、実は塩分や糖分が多く含まれるので使用方法や飲みすぎに注意が必要です。

◎スポーツ飲料

激しい運動(サッカー、ジョギング)や発汗時に、補給することで失われた水分と塩分を効率的に補うことができます。

ペットボトル(500ml) 1本



糖分 ↑



チョコレートケーキ
1切れ

塩分 0.6g
糖分 **31g**

◎経口補水液

脱水症のための食事療法に用います。

※脱水症でない方が、普段の水分補給として飲用するものではありません。

ペットボトル(500ml) 1本



塩分 ↑



梅干し 1粒(約 10g)

塩分 **1.5g**
糖分 12.5g

★水分補給の3つのポイント★

- ①のどが渴いたと感じる前に、こまめに普通の水やお茶を飲む
- ②1日1,200ml~1,500mlの水分を摂取する
- ③コーヒーや緑茶は、利尿作用があるため飲みすぎには注意

1日の塩分摂取量の目安

成人男性 7.5g未満

成人女性 6.5g未満

熱中症予防におすすめ！



●カフェインの少ないお茶(麦茶、ほうじ茶等)やお水がおすすめです。

特に、**麦茶**はミネラルが豊富ですので熱中症対策や日常的な水分補給に適しています。

●たくさん汗をかいた時の塩分補給は、塩タブレット等で適度に摂取することができます。

(例)



1粒=塩分 0.1g

100mlの水に対して **1~2粒**が目安

※とりすぎには注意が必要です。



安芸市では、特定健診時に推定塩分摂取量を測定しています。
皆さんも自分の推定塩分摂取量を確認しにきてください。