

上手にえらぼう～熱中症予防の飲み物～

こまめに水分補給を！

めやすは一日に1.2～1.5リットル

1時間以内の運動や農作業であれば、
塩分を含まない**麦茶、水、さ湯**などで十分です。

× **緑茶、コーヒー**は利尿作用があります→脱水をすすめることに！

飲み物にふくまれる糖分や塩分のとりすぎに気をつけましょう！

～スポーツドリンク（500ml）の例～



ふくまれている量の砂糖を空の容器にいれてみました。

砂糖量 約35g

健康なおとなが一日に必要なとする砂糖量の

1.5倍です。

塩分量 0.5g

大量の汗をかいて失われた塩分（100mlあたり0.1～0.2g）を補える量です。

糖分をとりすぎると

- ◆ **ビタミンB1**（糖分を体にとりこむときに必要なビタミン）が**不足**して体がだるくなります。
- ◆ **むし歯**や**肥満**、**高血糖**につながります。
- ◆ 血液にあまった糖は**LDLコレステロール上昇**につながります。

塩分をとりすぎると

- ◆ **高血圧**、**腎臓の疾患**、**不整脈**など**心臓の疾患**につながります。

糖分・塩分のとりすぎは生活習慣病の原因に！

さらにくわしく！

●飲み物の表示のどこをみればいいの？

砂糖量のめやす→**ショ糖**または**炭水化物の量**

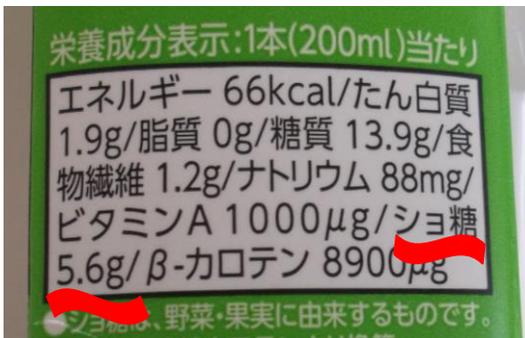
※野菜や果物などがはいていない飲み物の場合

炭水化物の量は砂糖量とほぼ同量と考えましょう。

塩分量のめやす→**ナトリウム**または**塩分相当量**

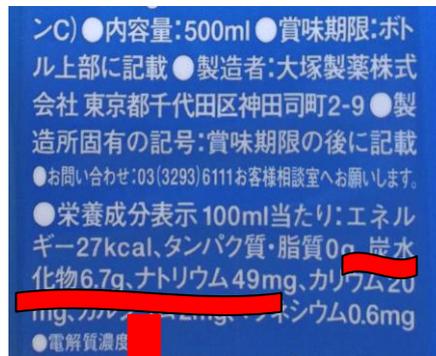
※ナトリウム量は塩分相当量と同じ量を表すものではありません。

野菜ジュース



200ml で**砂糖量 5.6g**

スポーツドリンク



500ml で
砂糖量 33.5g
塩分量 0.6g

ナトリウム49mgは塩分相当量0.12gです。
(計算のしかた $49 \times 2.54 \div 1000$)

日本人は、食事で十分な塩分をとっている人が多いです。
飲み物からの塩分のとりすぎには気をつけましょう。

番外編

●熱中症予防対策に塩分を添加しているあめはどのくらい食べていいの？

1粒(4g) **塩分 250mg**・**砂糖 3.7g** とかかっているあめを5粒食べると・・・

塩分 1.25g・**砂糖 18.5g**



汗を約1.2リットルかいた時に補いたい塩分量です。

健康なおとなが一日に必要なとする砂糖量(20g)ギリギリです。