



毎月、知って得するほっとな情報をお届けします。

今月のほっと情報は「**スポーツドリンク**」のお話です。

暑くなる季節、水分補給にスポーツドリンクを選ぶ方も多いのではないのでしょうか？

飲み方によっては「糖分の摂りすぎ」に繋がるため、上手に活用して元気に夏を乗り切りましょう！

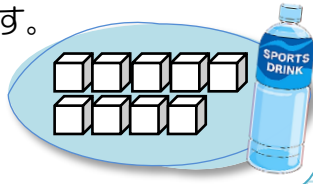
～スポーツドリンクの歴史～

米国フロリダ州において、アメリカンフットボール選手の飲料として開発されたのが始まりです。スポーツをしたときに汗として失われた水分と電解質(ナトリウムやカリウムなど)をスムーズに補給するためにミネラル類を加えて、体液の浸透圧と等しい状態に調節した飲料水です。



飲み過ぎに注意！意外と多い糖分

スポーツドリンクは、「水・食塩(ミネラル)・砂糖」で作られており、市販のペットボトル飲料水に含まれる砂糖は比較的多いです。角砂糖(約3g/個)で例えると500ml中のペットボトルに**約9個分**が含まれています。



場面に合う水分補給を心がけましょう！

場面	おすすめの水分補給
軽い外出や日常生活	基本的に水またはお茶
たくさん汗をかいた時	ミネラル(Na・K)を含み糖分控えめのスポーツドリンク
運動量が多い、又は長時間の活動	ミネラル+適度な糖分を含む(糖分濃度4.5%以上)スポーツドリンク
体重や血圧が気になる方	基本的に水またはお茶/「カロリーゼロ」と表示されているスポーツドリンク

「自分で調整できる」手作りスポドリをご紹介します！

【材料】

- ・水 500ml
- ・天然塩※ 1g (海塩など)
- ・砂糖 20g

糖分が気になる方は砂糖をゼロカロリーの甘味料やオリゴ糖に置き換えるのもおすすめです♪

【作り方】

容器に材料を入れよく混ぜるだけで完成！

※カリウムやマグネシウムなどのミネラルを含む食塩です