

## 熱中症対策には何を飲むのが正解？

ペットボトルキャップを回収するようになって、みなさんが飲んでいる飲み物の種類を、こっそりのぞいちゃいました♡

感想は・・・「この時季にそれで水分補給するの！？」です(´▽`)

遠足の時に某炭酸飲料で水分補給している姿を見て、さらにビックリ！普段ならまだしも、運動中に飲むなんて・・・。

ということで、印象的だったキャップの飲み物をピックアップしました！

暑くなり始めた今、熱中症予防にはどんな飲み物が良いか比べてみましょう。

熱中症予防に適している

飲み物はどれだ選手権！！



	ライフガード	アクエリアス	コーラ	生茶
カロリー (1本あたり)	180kcal	95kcal	225kcal	0kcal
ナトリウム(塩分) (100mLあたり)	約 24mg (食塩相当量から換算)	100mg	0mg	12mg

(ちなみに、カップヌードルライトのカロリーは 198kcal です。)



各選手のカロリーとナトリウム量が出そろったところで、審査基準となる日本スポーツ協会がおすすめしている、熱中症予防の水分の基準を発表します！！

100mLあたりナトリウムが40～80mg含まれているもの

結果発表！！

優勝者は、**アクエリアス** です(・ω・) 結果はなんとなく分かりましたよね…笑



やっぱり、熱中症予防にはスポーツ飲料が良いんですね。さすがです。熱中症予防には「いつもの飲み物」ではなくて、スポーツをするときに適したものや、汗をかいたときに飲むと良いものを選ぶようにしましょう！

でも、「水分補給のために！」と塩分が入っていない水や、お茶ばかり飲み続けるのも逆に危険です。身体の中の塩分濃度が低くなりすぎて、水分を摂っているのに熱中症になってしまいます。水やお茶で水分補給するときは、塩分チャージや塩飴と一緒に食べるようにしましょう。