

その塩分・スポーツドリンクは不要かも？

生活習慣病悪化を防ぐ水分摂取

本当に必要？スポーツドリンクや塩飴について
生活習慣病を悪化させない夏場の水分摂取のポイント



高血圧・糖尿病の方の水分補給は水が一番！！

スポーツ飲料で水分補給をする際には塩分、糖分の摂り過ぎに注意が必要です。通常の食事を摂っている方は、意識的に塩分摂取を増やす必要はありません。ポイントは「のどが渴いた、と感じる前に飲む」ことです。こまめにお水を飲むことで十分な水分補給を行うことが可能です。

血糖値が高い方 糖質摂取による血糖値の上昇に注意！

スポーツドリンクの原材料名に含まれる「果糖ぶどう糖液糖」等はいわゆる糖質。これは血糖値を急激に上げやすいため、注意です。

血圧が高い方 塩分過多による血圧上昇に注意！

日本人の食塩摂取量は平均1日10グラム程度と多く、必要量をはるかに超えています。高血圧の方は、原則として夏でも適切な減塩が必要で、1日6グラム未満が望まれます。

※炎天下で長時間作業される方や徹底的に減塩している方、食事が摂れていない方などはその限りではありません。

参考：日本高血圧学会 高血圧の人の熱中症予防について

1リットルの汗に含まれる塩分は約1g

	塩分	炭水化物
主なスポーツドリンク(1L)	1~1.2 g	12~62 g
経口補水液(1L)	2.92g	25g
塩分タブレット(1粒)	0.108g	2.54g



普通に食事がとれていれば無理に塩分等を取る必要はありません。

大切なのは水分です！

制作：株式会社PREVENT



名古屋大学医学部発ベンチャー (株)PREVENT
tel : 052-715-7955 mail : info@prevent.co.jp

