

スポーツドリンク 飲み方を工夫しよう！

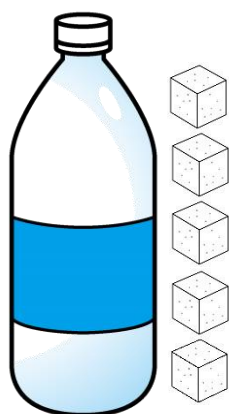
熱中症予防のために、こまめな水分補給はとても大切です。1時間以上運動するときや、とても暑い日には、食塩と糖分を含んだ飲み物が効果的であるといわれています。そのため、スポーツドリンクや経口補水液などのイオン飲料を飲む人も多いと思いますが、飲み方にはちょっと**工夫が必要**です。

スポーツドリンクには何が含まれているの？

スポーツドリンクには、塩分、カリウム、糖分が含まれています。

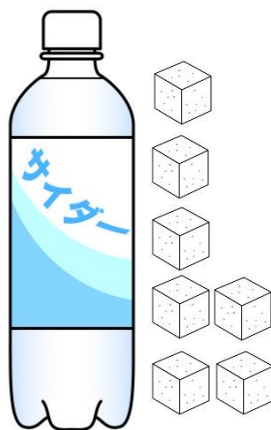
500mlのペットボトル1本に、どのくらいの糖分が含まれているか角砂糖で表すと…

スポーツドリンク (5個)



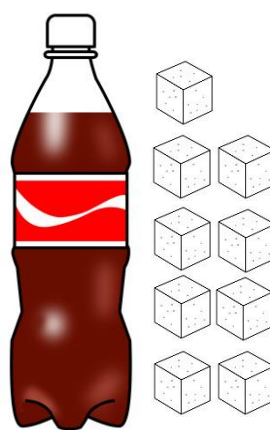
pH3.5

サイダー (7個)



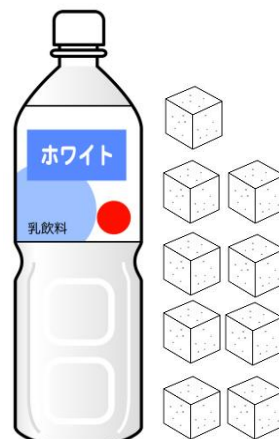
pH2.9

コーラ (9個)



pH2.2

乳酸菌飲料 (9個)



pH3.4

紅茶 (3個)



pH5.5

スポーツドリンクは、冷たくて甘さを感じやすいですが、**実は25gもの砂糖が含まれています**。また、お口の中の～pH が 5.5 より下がると歯が溶け始め、下がり続けていると酸蝕歯(さんしょくし)というむし歯のような状態になることがあります。**スポーツドリンクはpH が3.5で、乳酸菌飲料を飲むのと同じくらい歯が溶けやすくなります**。(お茶のpHは6.3、水のpHは7.0で安心です。)そのため、スポーツドリンクを、だらだらと、たくさん飲むとむし歯や酸蝕歯なりやすくなるので、注意が必要です。

スポーツドリンクを飲むときのポイント！

- ☆ 「スポーツドリンクを飲むと、むし歯や酸蝕歯になる危険がある」ことを覚えておこう。
- ☆ **日常の水分補給は水やお茶をメイン**にしよう。
- ☆ スポーツドリンクを飲む場合、**最後にお茶や水を一口飲んだり、口をゆすいだり**しよう。

(スポーツドリンクとお茶や水をセットで飲もう！)

- ☆ スポーツドリンクを長時間、だらだら飲むことは止めよう。
- ☆ 夜寝る直前は絶対にやめよう！飲んだら歯をみがいて寝よう。

