



## ≡ スポーツドリンクの飲み方 ≡

ねっちゅうしょう

熱中症にならないようにするために、水分をとることが大切です。

みなさんは、どんなものを飲んでいますか？

水とうに、スポーツドリンクを入れている人もいます。



スポーツドリンクは、あせをかいた時に体から出て行った水分などをおぎなうのに向いています。  
(足りないところを足す)

でも、スポーツドリンクの飲み方には注意が必要です。

スポーツドリンクにはどんなものが入っているのでしょうか？

スポーツドリンクには、次のような表示があります。

〈例1〉



名 称：清涼飲料水

原材料名：砂糖、果糖ぶどう糖液糖、果汁、食塩、酸味料、香料、塩化K、乳酸Ca、調味料(アミノ酸)、塩化Mg、酸化防止剤(ビタミンC)

〈例2〉

スポーツドリンク  
パウダー  
リットル用

名 称：粉末清涼飲料

原材料名：砂糖、塩、酸味料(クエン酸、クエン酸Na)、香料、塩化K、甘味料(アセスルファムK、スクラロース)、乳酸Ca

むずかしいことばが書いてありますが、“砂糖”が入っているのはわかりますね。

せいりょういんりょう

清涼飲料水とは・・・

ちやけいりんりょう

茶系飲料、コーヒー飲料、スポーツ飲料、炭酸飲料、果実飲料、乳酸飲料など。

アルコールが入っていないくて、飲むと清涼感がある飲み物をまとめてこう呼びます。

さっぱりしてさわやかな感じ

しつもん

スポーツドリンク(500ml)には、スティックシュガー(細長いふくろに入った砂糖)何本分の糖分がふくまれているのでしょうか？ **SUGAR**

(スティックシュガーは3～6g入りがありますが、この場合は3g入りのものとします)

①約1本分

②約3本分

③約8本分

④約10本分

スポーツドリンク以外の清涼飲料水の糖分はどうでしょうか？

【清涼飲料水(500ml中)にふくまれる糖分の量(相当するスティックシュガー(3g入り)の本数)】

(例)

(飲料メーカーのサイトに出ている炭水化物の量から算出しました)

お茶飲料A



0g  
(0本)

紅茶飲料B



20.0g  
(約7本)

紅茶飲料C



38.5g  
(約13本)

炭酸飲料D



56.5g  
(約19本)

果実飲料E

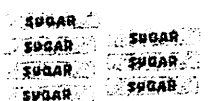


45.0g  
(約15本)

乳酸系飲料F



55.0g  
(約18本)



こんなに多くの糖分が入っています！

わたし 私たちのした(べろ)は、冷たい物ほどあまさを感じにくくなっています。  
 だから、清涼飲料水やアイスクリームに多くの量の糖分が入っていても、あますぎ  
 ると感じないで、気づかないうちに多くの量の糖分を食べたり飲んだりしてしまいます。



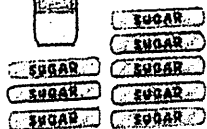
答え 500mlのスポーツドリンクにふくまれている糖分の量(相当するスティックシュガー  
 (3g入)の本数)は、次のとおりです。

(飲料メーカーのサイトに出ている炭水化物の量から算出しました)

スポーツドリンクA



23.0g  
(約8本)



スポーツドリンクB



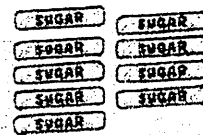
31.0g  
(約10本)



スポーツドリンクC



28.0g  
(約9本)



スポーツドリンクD



16.0g  
(約5本)



商品によって  
量は違いますが、多くの糖  
分が入ってい  
ます!

(ちょうどいい量)

1日にとる糖分の適量は20g(スティックシュガー(3g入り)約8~10本分)とされている  
 ので、運動するからといって、スポーツドリンクをたくさん飲んだら、糖分のとりすぎです!  
 →たくさんあせをかいて、たくさん飲む時は、スポーツドリンクを2~3倍にうすめるのがいい  
 そうです。

糖分のとりすぎは、なぜいけないの?

- むし歯になりやすくなる(糖分をとる回数が多いと、むし歯になりやすくなります)
- だるくなる、つかれやすくなる、イライラする、集中力が不足する
- エネルギーのとりすぎになる→ふとる
- 血液の中の糖の割合が高くなる→のどがかかわく  
 →さらに清涼飲料を飲み、糖分をとりすぎる

清涼飲料水を水代わりに飲まないようにしましょう。のどがかわいたら水やお茶を飲みましょう。

保護者の方へ

(スポーツドリンク)

日本小児歯科学会からの提言の「イオン飲料とむし歯に関する考え方」の中に、  
 学童に対して:

- ・運動で汗をかくときはイオン飲料を薄めて飲み、運動が終わったら、普通の水を飲む。
- ・ペットボトルを持ち歩いて飲む習慣や、食事をしながらイオン飲料を飲む習慣を付け  
 ないようにする。
- ・のどが渴いたときは水を飲む。

などの記述があります。