



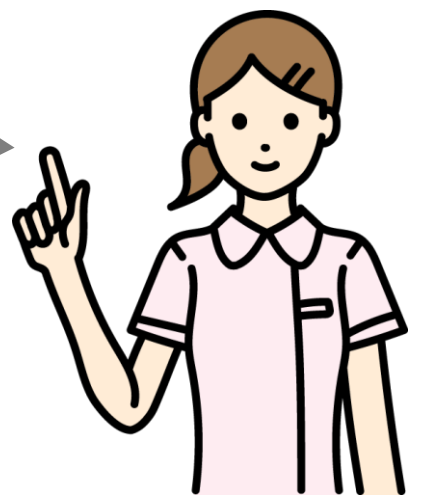
夏の水分摂取の心得



熱中症予防のために、スポーツドリンクを2L飲みます。

スポーツドリンクは飲みすぎてしまうと
糖尿病になるリスクが高まります。

スポーツドリンクのみではなく、
お水や麦茶と一緒に飲みましょう！



糖尿病を防ぐ！おすすめの飲み方！



スポーツドリンク2L



約400kcal
角砂糖 約27個分



スポーツドリンク500ml
+ お水や麦茶1.5L



約100kcal
角砂糖 約7個分

代用OK！



角砂糖 - 20個！！
(- 約300kcal)



お茶を飲むなら、**ノンカフェインの麦茶**がおすすめ！

緑茶、烏龍茶、ほうじ茶などのお茶は**カフェイン**の利尿作用によりトイレの回数が増え、
せっかく摂取した水分がムダになってしまいます。(コーヒー、紅茶もカフェインあり！)

～夏は熱中症予防も大切です～

★**経口補水液**がおすすめ！(500mlで約50kcal)

汗をかくと水分だけでなく**塩分**も同時に失われてしまいます。

そのため、**経口補水液**や**塩分の飴**などで**適量**を補給しましょう。

※ただし、かかりつけ医から水分や塩分の制限の指示がある場合は、相談の上指示に従いましょう。

★**1日2L**を目標に**こまめに**摂取！**一気飲みはNG!**

(汗を大量にかく**運転・配送職の方々**は**2～3L**を目標に！)

