



Vol.81 栄養だより

2024.6

小川内科・糖尿病内科クリニック

今月のテーマ：「スポーツ飲料」と「経口補水液」はどう違うの？

毎年暑さを更新している気がする今日この頃。皆さん熱中症対策はしていますか？熱中症予防にスポーツ飲料や経口補水液を飲んだ方が
いいと思いがちですが、糖尿病患者さんにとっては適しているのでしょうか。今月はスポーツ飲料・経口補水液について特集します♪



スポーツ飲料とは？運動後の疲労回復時に

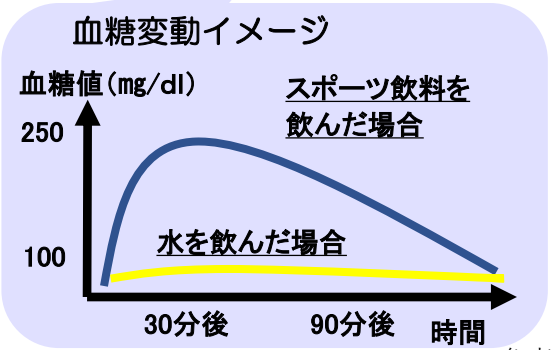
スポーツ飲料は、水分・ミネラル・電解質がバランスよく配合され、運動後の疲労回復に効果的なクエン酸や糖분을多量に含んでいるのが特徴です。500ml飲むと角砂糖約6個分の糖분을摂取してしまいます。さらに体に吸収しやすい糖分なので、飲んだ後急激に血糖値が上昇します。

日常の運動やウォーキングであれば、スポーツ飲料ではなくお茶やお水をこまめに飲む程度で大丈夫です。熱中症予防のためにと飲むのは、血糖値が上昇するのでやめましょう！



アクエリアス
(100mlあたり)
19kcal
炭水化物 4.7g
塩分相当量 0.1g
カリウム 8mg

OS-1
(100mlあたり)
10kcal
炭水化物 2.5g
塩分相当量 0.292g
カリウム 78mg



喉渴いたな・・・と自覚する前に
こまめに水分補給！！

参考資料：株式会社大塚製薬工場・日本コカ・コーラ株式会社HP

経口補水液とは？体調不良時に「飲む点滴」

「経口補水液」は消費者庁から許可を受けた、下痢・嘔吐などによる脱水症を改善するために水分・塩分を経口的に補う医薬品に準じた飲料のことです。吸収率・吸収速度を高めるために、体液とほぼ同じ浸透圧になるよう、水・電解質のバランスを調整しているので、スポーツドリンクと比較し糖分が少なく、塩分が多い飲料です。そのため脱水症状がある時に、美味しくないのでと水で薄めて飲むのは吸収率が下がるのでやめましょう。

脱水症状でない方が予防のためにとソフトドリンクのように飲むと塩分・糖分過剰になります。特に塩分・カリウム制限がある方は、飲む前に必ず主治医と相談しましょう。

シックデイ時の食事は？

- 食欲がなくてもお粥など消化のいいもので糖質、脱水予防のために水分を補給しましょう。
- 食事・水分が取れない場合は、早めに病院に相談しましょう。主治医からOS-1を飲むよう指示がある場合があります。

当院では管理栄養士による栄養指導を行っています。ご希望の患者様は主治医にご相談ください。
(栄養指導は、各保険の自己負担に応じた料金が必要となります。)

