

経口補水液とスポーツドリンク

まだまだ暑い日が続きますね。スポーツ時の水分補給や、嘔吐下痢などで脱水症状の時、何を飲むべきか迷います。経口補水液とスポーツドリンクの違いについてまとめていますので、ぜひ参考にして下さい。



●経口補水液

水に塩分と糖分を一定の割合で配合した飲料、体液とほぼ同じ浸透圧で吸収率・吸収速度が速く、「飲む点滴」と呼ばれる

(飲む時) 嘔吐や下痢などの脱水症状の時
脱水症状を伴う熱中症の時



塩分 経口補水液(多) > スポーツドリンク

糖分 経口補水液 < スポーツドリンク(多)

(注意)
塩分が高いため飲み過ぎると塩分過多になる
可能性があります

●スポーツドリンク

水分、ミネラル、糖分、電解質をバランス良く配合した飲料
胃腸への負担を軽減しながら吸収速度を上げている

(飲む時) スポーツや軽作業時



(注意) 500mlあたり 20~40gもの糖質が含まれるので、毎日のように飲むと血糖値上昇や体重増加につながることがあります



日常的な水分補給は、水やお茶などで行いましょう

離乳食相談

気になる項目がないかチェック!



離乳食の進め方が分からない

体重が増えない

母乳が足りているか心配

アレルギーが心配

簡単な離乳食のレシピが知りたい



離乳期のお子さんのお食事に関してなんでも
ご相談ください! **管理栄養士**がお伺いします。
対象: 離乳期の赤ちゃんとそのご家族

離乳食相談、栄養相談は完全予約制です

料金: 1回 1,000円 (税込み)

時間: 30分程度

詳しくは受付スタッフまでお尋ねください

栄養相談



当院では生活習慣や食生活を見直すことで
病気を予防・改善する栄養を行っています。

栄養の過不足は体調不良やさまざまな
病気の原因となります。耳鼻科の病気では、
**めまい・耳鳴り・難聴・逆流性食道炎・嚥下機能障害・
睡眠時無呼吸症候群**などがあります。

健康的な生活をできる限り長く続けるためにも
日々の食事で病気を予防・改善することが重要です!

こんな方におすすめ

- お薬の治療でなかなか良くならない
- 健康診断で引っかかった項目がある
- 長く元気に過ごしたい
- 健康的に減量したい



※ その他にも気になることがあればご相談ください



楓みみはなのどクリニック