

とり過ぎは高血糖の原因に！

熱中症予防の落とし穴

汗をかくと水分だけでなく、**塩分**も失われます。



汗で失う塩分は
どれくらい？

汗には0.4%の塩分が含まれています。
夏場1時間ウォーキングすると500mlの汗が出ます
その中には**約2gの塩分**が含まれています



<市販されている熱中症予防の一部商品>



名称 OS-1
内容量 500ml



名称 アクエリアス
内容量 500ml



名称 アクエリアス ゼロ
内容量 500ml



名称 塩分チャージ タブレット
内容量 100g

塩分	1.5g	0.5g	0.5g	1粒 0.1g
糖分(糖質)	9g (36kcal)	23.5g (95kcal)	0g (0kcal)	2.56g (10.4kcal)
角砂糖	3個分	6個分	0個分	1個分

塩分だけでなく
多くの糖質も
とってしまう！？

注意



たくさん汗をかいた時
には最適

少しの汗ならこちらで十分
ただし、糖質も一緒に摂取してしまうリスクあり

糖質の少ない商品を活用して熱中症予防をしましょう！！