



【スポーツドリンクは 上手に使いましょう!】



上の写真を見てみてください。毎日2時間スイミングの練習をした際の水分補給に、イオン飲料（スポーツドリンク）やジュースなどを飲んでいたら、歯が脱灰した（溶けてしまった）方の写真です。スポーツドリンクは糖分が多く含まれていて、虫歯になりやすいのです。せっかくスポーツをがんばったのに、歯が溶けてしまっては歯がもったいないと思います。

ついついイオン飲料やジュース、甘いおやつ等を必要以上に
とっていませんか？

不規則な食生活に
なっていませんか？

**体にも歯にも
よくありません。**

【熱中症対策にスポーツドリンクを 薄めるってホント?】

スポーツドリンクには、「水分」と「ナトリウム」が含まれていますので、運動する時や、夏の高温で多湿の状況で大量に汗をかく時などには有効な飲み物です。しかし、スポーツドリンクには大量の糖分が含まれているので、上に書いてあるように虫歯になりやすいことや、糖尿病になる可能性もあります。糖質の取りすぎによる急性糖尿病の危険性も指摘されているようです。

そこでお勧めなのが、スポーツ飲料を2～3倍に薄めて飲む方法です。

スポーツ飲料で代表的な「ポカリスエット」や「アクエリアス」はアイソトニック飲料といい、安静時の血液や体液とほぼ等しい浸透圧で、運動の30～40分前に飲むと効果的とされています。



しかし、運動時や熱中症の際は体の浸透圧が低くなっているため、より浸透圧の低い「ハイポトニック飲料」がお勧めなんだそうです。アイソトニック飲料を2～3倍に薄めると、体液より低い浸透圧の濃度となり、「ハイポトニック飲料」となります。



なおハイポトニック飲料は市販されていて、商品名では「OS-1」「スーパーH2O」「ヴァームウォーター」「アミノバイタルウォーターチャージ」などがあります。



※ハイポトニック飲料の摂取方法は商品の説明をよく読んでご利用下さい。逆効果になることもあるようです。



日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29 休診	30	31	1 17時まで
2	3	4	5 休診	6	7	8 17時まで
9	10	11	12 12時まで	13 休診	14 休診	15 休診
16	17	18	19 休診	20	21	22 13時まで
23	24	25	26 休診	27	28	29 17時まで
30	31	1	2 休診	3	4	5 17時まで

(c)KF STUDIO