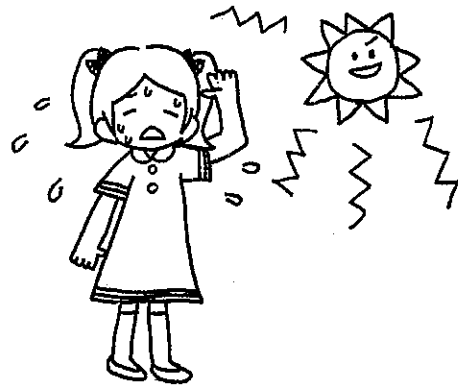


Oral Rehydration Solution(ORS)

経口補水液を上手に活用しましょう!!

7月に入り、日差しがより強くなってきていますね。
そんな中、注意しておきたいのが熱中症です。

熱中症予防や汗をかいた時、下痢や嘔吐など脱水症状を改善するためには、
水分と塩分を素早く補給できる経口補水液をうまく活用しましょう!



※経口補水液って??※

経口補水液はよく見かけるものとして OS-1 や アクアソリタ、ポカリスエットなどの
スポーツ飲料がありますが水分と電解質をすばやく補給できるようにナトリウムと
糖の濃度を調整した飲み物です。

その吸収効率にはナトリウムと糖のバランスによって変わってきます。

吸収効率は、OS-1 > アクアソリタ > ポカリスエットといわれています。

また飲み方としては、一度にがぶ飲みするのではなく、少しずつ分けて飲む方が効率的です。



※経口補水液の成分の比較とそれぞれの特徴をご紹介します※

	Na(mg)	K(mg)	炭水化物(g)	カロリー(kcal)
OS-1	115	78	2.5	10
アクアソリタ	80	78	1.8	7
ポカリスエット	49	20	49	25

(100g中)



『OS-1』

- ・塩分・糖分のバランス◎
- ・吸収効率◎
- ・味は塩味があり、好みは分かれる...?
- ・病者用の表示があり、脱水に近い状態の時、少ししか飲めない様な方向け
- ・乳児~成人で1日の目安量が異なります。

脱水・熱中症に!!



『アクアソリタ』

- ・OS-1より塩分が少ない
- ・低カロリーで糖尿病などの持病がある方向け
- ・味はリンゴ風味、ゼリーならゆず風味もあり飲みやすい
- ・脱水になりやすい時(起床時、外出・入浴前後など)、予防的に飲むと良い



『ポカリスエット』

- ・塩分が少ない
- ・糖分が多いので、日常の栄養補給をしたい方向け

ちなみに...
アクアソリタはポカリスエットよりアミノ酸が多いので、疲労回復に良いですよ。



※持病をお持ちでNaやKの制限などある方は
医師や薬剤師にご相談下さい。

