

## 脱水症には、どんな飲み物が適してる？



スポーツ飲料をはじめ、市販のジュース類は沢山の糖分を含んでいます。また「**ハ**ンカロリー」や「**カ**ロリーオフ」も糖分を**3~15グラム**くらい含んでいます。

**のどが乾いたら、水やお茶が最適です。**



コーヒーなどカフェインが含まれている物は、利尿作用があるため、おすすめできません。

また、糖分の高いスポーツドリンクしか無い場合は、水で**2~3倍**に薄めて飲むと良いでしょう。