

# 熱中症予防のための 水分補給について

2021年度第4回糖尿病教室

神戸市立医療センター西市民病院 糖尿病チーム

# 夏場の水分補給、何を選びますか？



水



お茶



スポーツ  
飲料



ジュース



汗をかいたから、  
スポーツドリンク  
を飲もう

ちよつとまって!!  
その水分で  
大丈夫?



# 500mlのペットボトル中に 砂糖はどれくらい入っている??



水



お茶



スポーツ  
飲料



ジュース

# 500mlのペットボトル中に 砂糖はどれくらい入っている??



角砂糖3gが  
9個分  
(27g)

# 500mlのペットボトル中に 砂糖はどれくらい入っている??



角砂糖3gが  
15個分  
(45g)

# 500mlのペットボトル中に 砂糖はどれくらい入っている??



0g

水



0g

お茶



24g

~

31g

スポーツ  
飲料



45g

ジュース



# 栄養成分表示を確認しましょう！

## 例：栄養成分表示 (100mLあたり)

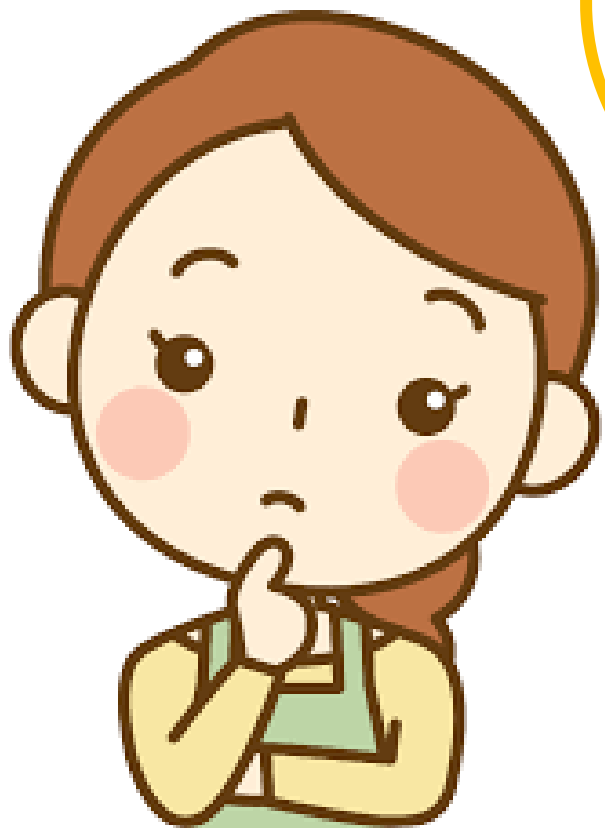
エネルギー	…	10kcal
タンパク質	…	0.6g
脂質	…	0g
炭水化物	…	2.1g
糖類	…	0g
食塩相当量	…	0g

1本あたりではないので、  
500mLペットボトルなら**5倍**！

炭水化物 = 糖質 + 食物繊維  
清涼飲料水はほとんどが、  
砂糖・果糖・乳糖・人口甘味料

「糖類ゼロ」など  
強調表示をしている場合に表示

\*糖類：ブドウ糖・果糖・砂糖・麦芽糖の合計で、糖質の一部

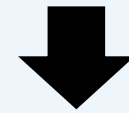


じゃあ、  
ゼロカロリー飲料  
ならいいのかな？

# 「ノン」「ゼロ」表示はゼロではない！



100mL あたりが  
糖類0.5g未満(5kcal以下)なら、  
「ノン」「ゼロ」などと表示できる。



たくさん摂取すると糖分やエネルギー  
も摂り過ぎてしまう！

# 水分補給を適切に行いましょう



食事がとれているときの  
水分補給は、  
水、お茶など**糖質を含まない**  
飲料を選びましょう!!



# 一日にとる水分の目安は……？

**1L** を目安に摂取しましょう！！

※透析をされている方など水分制限がある方は、  
主治医の先生による指示量を守ってください。

急激な水分摂取は消化不良に  
つながる場合もあります。

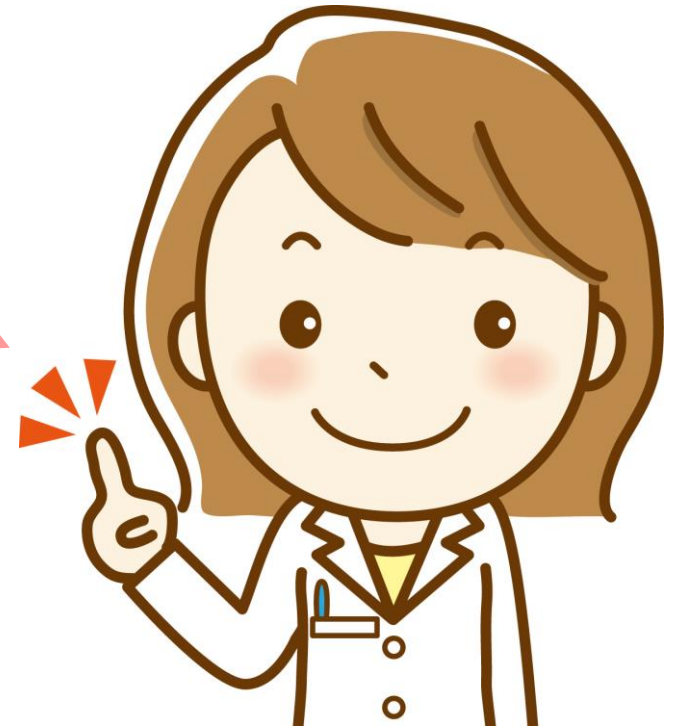
**◎水分摂取はこまめに行いましょう！**



# 下痢や発熱、食事がとれない時は・・・



糖質・塩分・ミネラルの入った  
スポーツ飲料や経口補水液、  
スープ、味噌汁などを  
選びましょう!!





# スポーツ飲料をつくるなら…



手作りスポーツ飲料  
できあがり～



～作り方～

- ①スポーツドリンクの素は  
通常量の半分の量で計っておく  
漏斗を利用しペットボトルに粉を入れる
- ②少量の水を入れてよくかき混ぜる
- ③残りの水を足してペットボトル1本分作る



ぜひ、YouTubeでもご視聴ください



こちらのQRコードを読み込むと、  
動画のページに繋がります

西市民病院のチャンネル登録もお願いいたします♪