

4. 食塩のとり方

夏場は発汗によりナトリウムやカリウムなどの電解質もいくらか失われますが、十分に食事が摂れている場合は、意識的に食塩摂取を増やす必要はありません。

- ◆ 下痢・嘔吐・発熱、食事摂取量不足の時
 - ◆ 大量に発汗する運動時や作業時
- 水分とともに食塩摂取が必要

発汗量や脱水の状況に応じて飲みましょう



食塩だけでなく糖質も含まれます。
ペットボトル1本（500ml）あたり
約20～30gの糖質（スティックシュガー10本分）
を含むため、糖質過剰に注意が必要です。



スポーツ飲料
500mlあたり食塩量約0.6g
(0.1%食塩)
☆主に運動時の水分補給に

経口補水液
500mlあたり食塩量約1.5g
(0.3%食塩)
☆過度の発汗、下痢・嘔吐・発熱など、軽～中等度の脱水に

※糖尿病、高血圧、心・腎疾患などのある方は必ず医師・管理栄養士に相談しましょう。

食事があまりとれない時には



味噌汁1杯
(約150ml)
食塩量約1.5g



梅干 中1個
(正味11g)
食塩量約1.4g

+500～1000mlの水、お茶

ちなみに...

塩飴1個分で約0.1gの食塩量
ですが、約3gの糖質
(スティックシュガー1本分)を
含み、注意が必要です。

