



ほけんだより

札幌市立
本郷小学校
保健室

保護者様へ『水分補給の中身』について 令和8年6月2日

暑い日が増えてきました。学校ホームページでも『熱中症対策』についてお知らせしていますが、今回は“水分補給の中身”についてとりあげます。お子さんに持たせる水筒の中身を考える際の参考にしてください。また6月10日に全校で熱中症の保健指導を行います。

《日本スポーツ協会ホームページより抜粋》

スポーツ活動などで失った水分を補給する場合、汗で失った水分と塩分を補給する必要があります。水分の補給には、0.1~0.2%の食塩と糖分を含んだものが有効です。(中略)特に1時間以上の運動をする場合には4~8%程度の糖分を含んだものがエネルギー補給を考慮すると望ましいとされています。

※0.1~0.2%の塩分とは、市販の飲料の成分表示では、食塩相当量が0.1~0.2g(100ml中)と表示されています。

スポーツドリンクの特徴

- ・糖分や電解質を補給できる
- ・水やお茶よりも吸収速度が速い
- ・糖分の取りすぎにつながる
- ・虫歯のリスク
- ・ペットボトル症候群のリスク

スポーツドリンクと経口補水液のちがいは？

(味の素・OS-1 ホームページ参考)

「塩分とブドウ糖濃度の比率」が違います。

- ・塩分：スポーツドリンク<経口補水液
- ・ブドウ糖濃度：スポーツドリンク>経口補水液
- ・電解質濃度：スポーツドリンク<経口補水液

経口補水液は自宅でも作れます！(北海道栄養士会ホームページより)

- ・水 1L
- ・砂糖 大さじ3
- ・塩 小さじ1/2
- ・レモン汁 大さじ1



柑橘類の果汁を加えると飲みやすくなります。砂糖の量を調節できるのも、手作りのメリットですね。

参考までに…

右2つは経口補水液です

	アクエリアス	ポカリスエット	GREEN DA・KA・RA	LOVE SPORTS	スーパーH2O	OS-1	アクアソリタ
↓100ml あたり							
カロリー	18kcal	25kcal	18kcal	14kcal	12kcal	10kcal	6kcal
炭水化物	4.6g	6.2g	4.4g	3.4g	2.9g	2.5g	1.4g
食塩相当量	0.1g	0.12g	0.10g	0.13g	0.1g	0.292g	0.2g

水筒の中身は、お子さんの体質(汗をかきやすいなど)や体調、その日の天気、時間割などに合わせて、ご家庭でご判断ください！いつでもすぐに水分補給ができるように、毎日水筒を持ってきてください。

