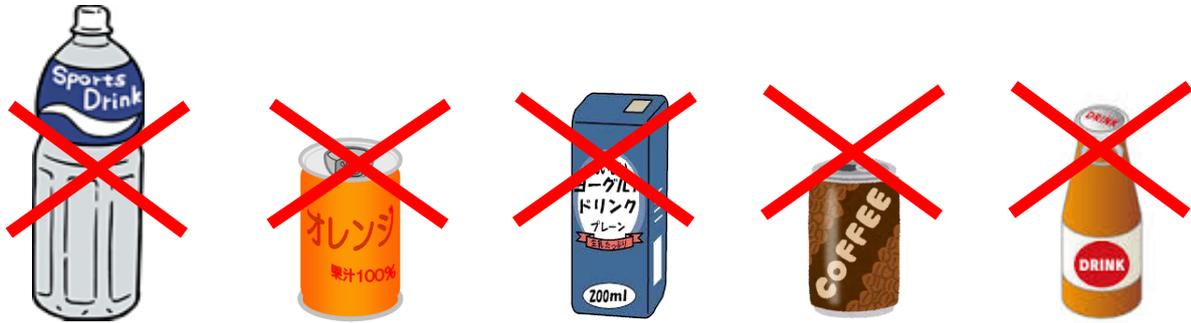
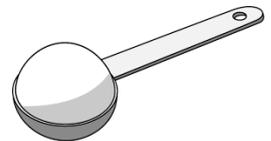


## 水分補給には、どんな飲み物が適してる？



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「**1**ンカロリー」や「**2**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、その都度水で**2~3**倍に薄めて飲むと良いでしょう。ただし、かかりつけ医にご相談を！