

経口補水液は健康な人のための飲み物ではありません



Q子：梅雨が明けて、真夏がやってきましたね！暑すぎて溶けそうです…

熱中症対策のために、薬局で、スポーツドリンクと一緒に経口補水液も買いました！

博士：暑い夏を元気に乗り切るには、熱中症対策は大切じゃな！

Q子、経口補水液はどんな時に飲むと良いか知っているかの～？

Q子：テレビCMでは、脱水の時に飲むって聞いたけど…

博士：経口補水液とは、脱水症状のある人のための飲み物なんじゃ。

スポーツドリンクとは見た目は似ているけど、全く違う飲み物だから注意が必要じゃよ！

Q子。助手。
いつも前向き。



博士。
マイペース型。



ネコ。
しゃべれる。



経口補水液とは？

出典：消費者庁「ご存知ですか？経口補水液の知識」

Q子：経口補水液はスポーツドリンクと何が違うんですか？

博士：成分の比率じゃ！経口補水液はスポーツドリンクよりナトリウムやカリウムが約3～4倍多く含まれておるぞ。ナトリウムやカリウムは、体液の浸透圧を調整したり、神経や筋肉の興奮伝達に関与したりするなど、身体にとって重要な役割を果たしているんじゃ。

Q子：へ～！「経口補水液」って商品名じゃないんですね！

博士：そうじゃ。経口補水液には、「特別用途食品」という国の制度で決められたマークがついておるぞ。

脱水状態でない人が普段の水分補給として飲むものではないんじゃ。

Q子：分かりました！経口補水液はどんな時に飲めばいいんですか？

博士：感染性胃腸炎に伴う下痢・脱水時の水・電解質の補給のために使用されることが想定されておるぞ。



経口補水液の栄養成分等の基準

成分等	組成
ナトリウム	92～138mg／100ml
カリウム	59～98mg／100ml
塩素	106～212mg／100ml
ブドウ糖	1.00～2.60g／100ml

経口補水液のほかにも特別用途食品は、
・母乳の代わりとなる赤ちゃん用ミルク
・えん下困難者のとろみ調整食品
・腎臓病の方のための低たんぱく質食品
などがあるニャー！



Q子：経口補水液には、ナトリウムやカリウムのほかに、ブドウ糖も含まれているんですね！

博士：そうじゃ！医師からナトリウムやカリウムの摂取量を制限されている方や、糖質の摂取量の制限を指示されている場合、飲み方を誤ると健康に大きな問題を引き起こすおそれもあるから、注意が必要なんじゃ。

Q子：はい！じゃあ、飲むときはどうしたらいいんですか？

博士：経口補水液は、医師、管理栄養士等と相談し、指導に従って使用することが適当とされておるぞ。

Q子：今日は家まで歩いて帰るから、熱中症予防にスポーツドリンクを飲むことにします！

博士：そうじゃな！熱中症予防は、できる限り暑さを避けて、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給することが大切じゃ。

Q子：はい！できる限り暑さを避けるために、今日はタクシーで帰りたいです～博士！

博士：タクシー代は出さんぞ～！ひとまず、アイスコーヒーでお茶でもするかの～♪



保健機能食品ってなに？

出典：消費者庁「保健機能食品について」

Q子：経口補水液が、脱水症状がある時など、病気の時に使用する食品ってことは分かったけど…

今日コンビニで買った「内臓脂肪を減らすのを助ける」って書いてあるお茶とはまた別の制度なんですか？

博士：そうなんじゃ。Q子が買ったお茶は、保健機能食品という別の制度で、健康な人が体の調子を整えたり、栄養を補う目的で使用するものなんじゃ！



Q子：保健機能食品には3種類あるんですね！お茶からトクホのマークを見つけましたよ～

博士：保健機能食品は、国が定めた安全性や有効性に関する基準などに従って食品の機能が表示されているんじゃ。

保健機能食品以外の食品には、食品の機能を表示することはできないことになっているぞ！

Q子：へ～！暑い夏に負けない体を作るために、保健機能食品を活用してみようかな！購入する時に確認するポイントが知りたいです！

ポイント1 目に入りやすいキャッチコピーよりも、「成分」と「機能性の内容」を確認！

(例)



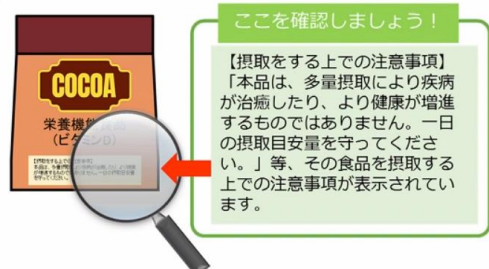
ポイント2 「1日当たりの摂取目安量」を確認して摂取しましょう。必ずしも「内容量」と同じとは限りません。

(例)



ポイント3 容器包装の「摂取する上での注意事項」を確認！

(例)



博士：保健機能食品は、疾病の予防のために摂取するものではないじゃ。1日当たりの摂取目安量よりも多く摂取することで、より高い効果が得られるものではないぞ～！

Q子：は～い！保健機能食品に頼るのもいいけど、まずはバランスよく食事を取ることが大切ですね！おなかですいたからもうお弁当食べちゃおうかな♪

博士：Q子は相変わらず食いしん坊じゃの～。

食卓の安全・安心ニュースで知りたいテーマがありましたら、メールでお寄せください。

生活衛生課メール：c11222@pref.gifu.lg.jp

最後までお読みいただきありがとうございました。

