

## 水分・塩分等の摂取用スポーツドリンクなどの特徴

### 環境・健康

熱中症の恐れのある作業を行う場合は、水分・塩分を摂取（補給）する必要があります。さらに、多量に汗をかいたときは、汗とともに失われる電解質、水溶性のビタミン類の摂取（補給）が望まれます。

水分・塩分等摂取用スポーツドリンクなどの特徴を下記の表に示しました。カロリー（kcal）は糖尿病などでの糖（カロリー）摂取の指標となり、ナトリウム（mg）は高血圧症などでの塩分摂取の指標となります。なお、分岐鎖アミノ酸は、筋肉の増加、運動（労働）時のエネルギー源として添加されています。

水分・塩分等摂取用スポーツドリンクなどの特徴  
(100mL 当たりで表示)

飲み物	カロリー (kcal)	ナトリウム (mg)	その他 成分	特 徴
水	0	0	—	・水分は、塩分とともに補給しないと体内の塩分等が薄まるため水分はすぐに体外に排泄される
食塩水	0	40~80	—	・水分・塩分の基本的な補給（安価） ・0.1~0.2%の食塩水（水1リットルに食塩1~2g）
オースワン 経口補水液	10	115	—	・電解質と糖質のバランスを考慮した経口補水液 ・塩分（ナトリウム）の濃度が比較的高い
ポカリスエット	25	49	電解質 ビタミンC（*）	・発汗により失われた水分、電解質を補給 ・糖分量が比較的多い
アクエリアス	19	40	電解質 分岐鎖アミノ酸 ビタミンC（*）	・汗と同じミネラル（電解質）比率に調整 ・スポーツ用飲料として分岐鎖アミノ酸を含む ・糖分量が比較的多い
アクエリアスゼロ	0	40	電解質 ビタミンC（*）	・汗と同じミネラル（電解質）比率に調整 ・糖分量（カロリー）が「ゼロ」
リアルゴールド	56	4	ビタミン（5種） アスパラギン酸	・糖分量が多い、塩分量が少ない ・水溶性のビタミン類を含有する
エナジージム	56	2	ビタミン（7種） 分岐鎖アミノ酸	・糖分量が多い、塩分量が少ない ・水溶性のビタミン類、分岐鎖アミノ酸を含む

塩分（塩化ナトリウム）=2.54×ナトリウム、ビタミンC（\*）は酸化防止剤として添加。

### kes サポート

課 題	kes サポート
温熱環境の調査	作業環境測定
衛生診断、リスクアセスメント	作業環境測定結果等に基づく衛生診断、リスクアセスメントの実施
衛生意識の向上	労働衛生教育