

1.経口補水液

経口補水液とは、水やナトリウムなどの電解質をバランスよく含んだ飲み物です。スポーツドリンクよりも電解質の濃度が高く、糖濃度が低い組成になっており、スムーズに水分・ナトリウムを補給できるため、脱水対策に役立ちます。ただし、ナトリウムやカリウムなどの電解質を多く含んでおり、毎日の水分補給には適していません。あくまで、めまい・ふらつき、頭痛といった症状が出るなど軽～中等度の脱水症や脱水を伴う熱中症の際に飲むものであるため、常飲は避けましょう。特に高血圧の方は要注意です。

2.スポーツドリンク

スポーツドリンクには、経口補水液ほどの量ではありませんが、ナトリウムが含まれています。糖分も含まれていることから、夏場に運動して大量に汗をかいたときなどに飲むと、疲れをとる効果も得られるでしょう。但し、スポーツドリンクは、経口補水液と同様に、常飲には適していません。毎日多量に飲むと糖分を過剰摂取することになり、高血圧や糖尿病のリスクを高める可能性があります。

3.麦茶

カフェインは利尿作用があり、脱水症状をまねく可能性があるため、カフェインを含む緑茶やウーロン茶、紅茶などの常飲は注意が必要です。一方、麦茶はミネラルを含み、カフェインを含んでおらず、日常的な水分補給におすすめです。但し、塩分がほとんど含まれていないため、汗を大量にかくような場面では、塩分が不足する可能性も考えられるのです。熱中症対策にはひとつまみの食塩を加えるか、梅干しやおせんべいなどを少し食べながら飲むとよいでしょう。

4.野菜ジュース

野菜ジュースには、塩分（ナトリウム）やカリウムが含まれており、実は熱中症対策に適しています。実際の野菜を摂取する事と比較すると大幅に栄養素は劣りますが、多少のミネラルやビタミンが含まれてます。但し、果汁が含まれていることも多く、血糖値の上昇は来すことから糖尿病の方は飲み過ぎや、飲むタイミングには注意が必要です。できれば朝食や昼食の食事の際に飲むことにしましょう。