

～cielの食スホ～

「元気ごはん」通信 No.8

市販のスポーツドリンクは色々種類があります。今回は市販のスポーツドリンクの成分の違いをお伝えします。

市販のスポーツドリンクは

ナトリウム量 100ml あたり 40～80mg (0.1～0.2%)

炭水化物量 100ml あたり 3～8g

とされています。

では、いくつかのスポーツドリンクのナトリウム量、炭水化物量を
みてみましょう！

アクエリアス(100ml 中)→500ml 中
炭水化物 4.7g →3gスティックシュガー8 本分
ナトリウム量 40ml(0.1%)
エネルギー 19kcal

ポカリスエット(100ml 中)→500ml 中
炭水化物 6.2g →3gスティックシュガー10.3 本分
ナトリウム量 49ml(0.12%)
エネルギー 25kcal

グリーンDA・KA・RA(100ml 中)→500ml 中
炭水化物 4.4g →3gスティックシュガー7.3 本分
ナトリウム量 40ml(O. 12%)
エネルギー 17kcal

ソルティーライチ(100ml 中)→500ml 中
炭水化物 8.4g →3gスティックシュガー14 本分
ナトリウム量 44ml(O. 11%)
エネルギー 34kcal

甘さ控えめ手作りドリンク(100ml 中)→500ml 中
炭水化物 3g →3gスティックシュガー5 本分
ナトリウム量 40ml(O. 1%)
エネルギー 13kcal

いかがでしょうか？

ご参考にしていただけたらと思います。

ご意見、ご質問がありましたら、お気軽にお声かけください。