



# スポーツドリンクについて

## 1. スポーツドリンクってどんな飲み物？

130kcal  
角砂糖 9 個分  
pH = 3.5



- ①カロリー多い
- ②糖多い
- ③PH低い
- ④イオン  
ミネラル  
アミノ酸

など含む

- 体力回復、肥満
- 体力回復、肥満
- 歯が溶ける環境
- 体力回復

## 2. スポーツドリンクが効果を発する場面とそのメリット



激しい運動を行う時には、水分・エネルギーの補給の為に、スポーツ飲料を飲むことがあります。スポーツドリンクは、水分とエネルギーの補給と同時に、糖分・電解質・アミノ酸・ビタミンなどを効率よく補給でき、全身的な健康維持や疲労回復、脱水状態の改善などにも役立ちます。



このような理由から、運動時だけでなく風邪で発熱するような際にも病状の回復や脱水防止に大きく貢献してくれます。

## 3. スポーツドリンクのデメリット

### デメリット①: 糖分が意外に多い！！

スポーツ飲料には糖分が多く含まれています。スポーツ飲料の代表であるポカリスエットは約23g、アクエリアスは約21gの糖分が含まれ、その糖分は板チョコで計算すると約1枚分に相当する糖分が含まれているのです。



運動時のエネルギー補給としては良好だが、運動していない時に、だらだらと長時間にわたって飲み続けることは、むし歯を増やす原因となります



### デメリット②: 酸性度が低い！！

代表的なスポーツ飲料はpHが3.6～4.6が多く、その酸性度はむし歯菌が酸で歯を溶かす環境に非常に良く似ています。



スポーツドリンクが口の中にある状態は、むし歯菌が歯を溶かす時に産生する酸がある環境とほぼ同じと言えます



詳しくは当院へご相談ください



ふたぎ歯科医院

