



お子様の 熱中症対策を万全に 元気に夏を過ごそう!



子どもの熱中症リスク

1

大人に比べて暑さに弱い

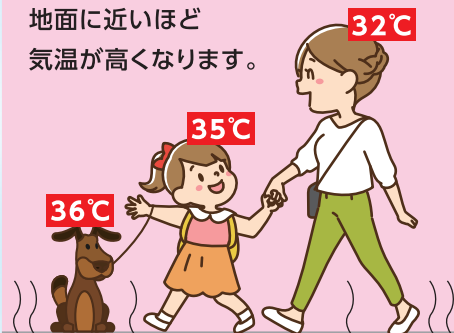
子どもは体温調節能力が
未発達で大人より
カラダに熱がこもりやすい。



2

地面からの熱を受けやすい

晴天時には
地面に近いほど
気温が高くなります。



3

自分で気づかない

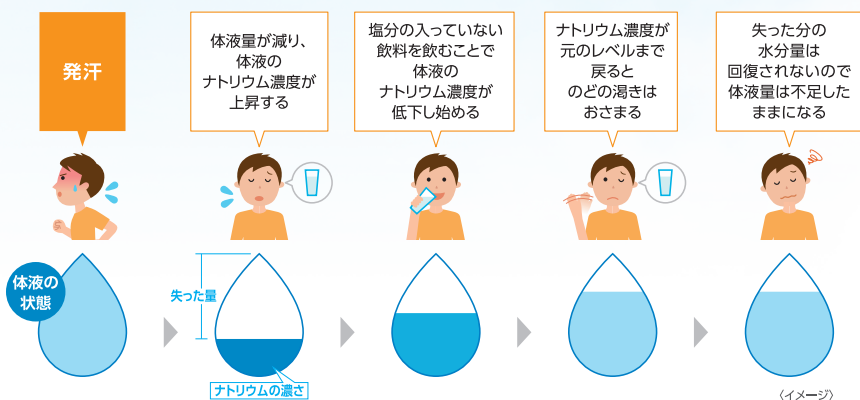
運動や遊びに集中するあまり、
体温の上昇に気づかないことも。



大量に汗をかいた時...

水だけでは不十分

人のカラダには体液の濃度を一定に保つ働きがあり、水だけを飲んでしまうと
体液が不足してしまうため、**水分とともに適量の塩分をとることが重要**



水分補給の工夫

オススメの飲料は?

食塩相当量

**0.1~0.2g
(100ml中)**

食塩水
0.1%~0.2%

+
糖質

売っている
飲料の
栄養成分表示を
チェック!



出典:公益財団法人 日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」より

カンタン習慣で、夏も健康なカラダを目指しましょう

3つのカンタン習慣で、夏を元気に!

服装を
工夫しよう



暑さに備えた
カラダづくり



こまめに
水分・塩分
補給



夏こそ、しっかり睡眠をとり、栄養補給をしましょう。

水分・電解質(イオン)を補給できる健康飲料

ポカリスエット



1

発汗により失われた
水分、電解質をスムーズに
補給する健康飲料です

2

適切な濃度と体液に
近い組成の電解質溶液のため、
すばやく吸収されます

3

外出時、スポーツ、風呂上がり、
寝起きなど、
様々なシーンにおいて
渴いたカラダに適した飲料です



製品情報

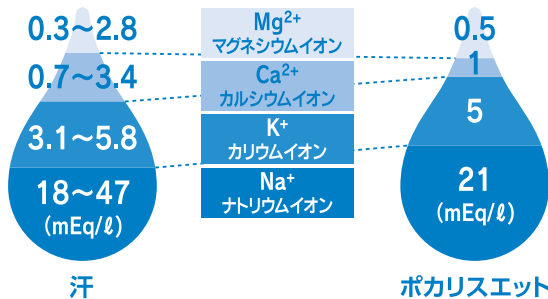
ポカリスエット ペットボトル 300ml

- 100mlあたりの栄養成分表示：エネルギー 25kcal、タンパク質 0g、脂質 0g、炭水化物 6.2g、食塩相当量 0.12g、カリウム 20mg、カルシウム 2mg、マグネシウム 0.6mg
- 電解質濃度：●陽イオン(mEq/L) Na^+ 21/ K^+ 5/ Ca^{2+} 1/ Mg^{2+} 0.5 ●陰イオン(mEq/L) Cl^- 16.5/ citrate^{3-} 10/ lactate^- 1
- 原材料名：砂糖(国内製造)、果糖ぶどう糖液糖、果汁、食塩/酸味料、香料、塩化K、乳酸Ca、調味料(アミノ酸)、塩化Mg、酸化防止剤(ビタミンC)
- アレルギー物質(28品目中)：該当なし
- 賞味期限：製造日より13か月

カラダに必要な水分とイオンを補給します

汗とポカリスエットの イオン構成比較

ポカリスエットは、
汗に近いイオンバランスで、
必要な水分とイオンを
スムーズに補給できます。



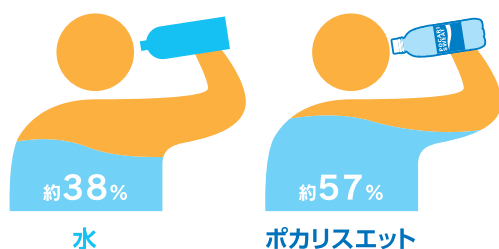
Brouns F, Journal of Sports Science, 1991を改変

カラダの中を、長い時間うるおしつづけてくれます

飲料別体内キープ力の違い (飲用した水分が体内に残る割合)

体液に近い電解質組成なので、
水を飲んだときよりも
長時間にわたってカラダを
うるおしつづけてくれます。

飲んだ後、2時間座り続けた間、飲んだ量のうちカラダに残った割合。
データ: Doi T, et al: Aviat Space Environ Med (2004) を改変



こんな時に
ポカリスエット!

お出かけ
時に



外遊び
にも



ポカリスエットで親子で暑い日も前向きに元気よく過ごしましょう!