

スポーツ飲料を飲み過ぎると危険!?

熱中症予防にスポーツ飲料を常用すると、「ペットボトル症候群」と呼ばれる急性の糖尿病のような状態になることがあります。水より体液になじみやすいスポーツ飲料は、熱中症の症状がある場合や激しいスポーツ直後にだけ飲むならいいのですが、実は糖分もかなり含まれています。ジュースの飲み過ぎには気をつけていても、「水分補給に適した飲み物」というイメージからスポーツ飲料は気にしていない人も。ご注意ください。

