

水分補給にポカリスエット POCARI SWEAT for hydration

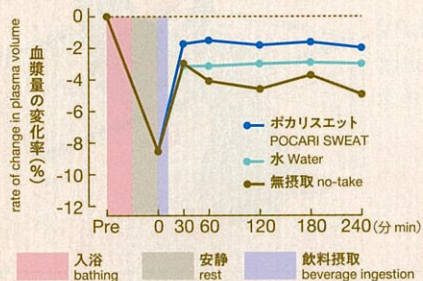
汗をかくと水分と一緒にナトリウムイオンなども失われます。血漿量を維持するためには、失われた水分、電解質の補給が大切。イオン飲料のポカリスエットは水に比べて、素早く吸収され、体内の水分を保つ働きがあることが研究で分かっています。

When you sweat, you lose sodium ions as well as moisture. In order to maintain plasma volume, it is important to replenish lost water and electrolytes. Studies have shown that POCARI SWEAT, an ion drink, absorbs water faster and keeps the body hydrated than water.



入浴後の飲料摂取による血漿量の変化率

The rate of change in plasma volume due to drinking after bathing



入浴(41°C・15分)+30分間安静による成人男性12名の場合
入浴・出浴30分の脱水量と同量それぞれの飲料を摂取
For 12 adult males who bathe (41°C・15 minutes) + rest for 30 minutes
drink the same amount of dehydration as 30 minutes of
before and after bathing.

この研究では、入浴により約800mlもの水分とイオンが失われました。そのため、入浴前後にも水分補給が大切。真水よりもナトリウム、カリウムなどが含まれたイオン飲料が吸収もすばやくおすすめ。

According to this study, about 800 ml of water and ions were lost by bathing. Ion drink containing sodium and potassium is recommended to take as it is absorbed to the body more quickly than water.

※出典:医学と生物学 2010年 第154巻 第8号
Reference: Medicine and Biology, 2010 Vol. 154, No. 8 376-386, Tadano et al.

健康入浴

HEALTHY BATHING



温泉編
Hot Spring Edition