

熱中症予防にペットボトルの水を飲む人たち—東京都豊島区巣鴨で



暑い日が続きます…

猛暑が続く。熱中症を防ぐには、早め早めの水分補給が肝心だ。昨今は「塩分も」という声が強く、今夏は塩入り飲料が人気。だが、日本人はもともと塩分を取りすぎており、飲みすぎは「注意。一方で、糖分にも気を付けたい。飲み残しにも危険が潜む。ペットボトル飲料の落とし穴とは。」
(榊原崇仁、林啓太)

ペットボトル飲料の落とし穴

「塩入りの食品を摂取しよつ、という心理が消費者に生まれている」キリンビバレッジは一年夏から「ソルティライチ」を販売。今年も昨年よりも売れ行きがよく、当初計画よりも生産を三割増やした。ダイドードリンクは七月から「夏の塩スイカ」を発売。広報担当は「既に品薄。予想より早く売り切れそつだ」。

伊藤園は従来製品よりもナトリウムを増やした塩分強化型の「冷梅」を発売。広報担当は「東日本大震災後、節電の影響で汗をかき機会が増えてる。塩入り飲料は熱中症予防になる」。カゴメは昨年「塩入りのトマトジュースが熱中症に有効」と広告を出す。日本フードアナリスト協会(東京)の青柳崇子理事は「五年ほど前から塩アイスや塩キャラメルなど塩系のスイーツが受容され出した」という。

「塩入りの食品を摂取しよつ、という心理が消費者に生まれている」などから塩分のイメージが肯定的になり、熱中症対策と相まって「塩」人気につながったようだ。塩入り飲料について、「甘みの強い飲料に塩味を加え、薄味のスポーツドリンクとの違いを出している。濃い味を好む人に受け入れられやすい」と分析する。

人は、普段から塩分を多く取りがちだ。日本高血圧学会減塩委員長で国立循環器病研究センター生活習慣病部門長の河野雄平氏によると、日本人の一日当たりの食塩摂取量は平均で十超。厚生労働省の基準、男性九超未満、女性七・五超未満を上回っている。

汗かかなければ特別な補給不要
「肉体労働や運動を何時間もある人以外は、現在の摂取量の半分程度に減らさなければいけない」と、世界保健機関(WHO)が減塩目標として掲げている。暑いという感覚が鈍くなるのは五超未満が妥当だ。水分不足に陥りやすくなる。脱水症状に陥りやすくなる。冷房のう風潮に反対だ」
熱中症予防対策をまとめた「熱中症予防ガイドブック」を我慢して汗をかいたよめる日本生気象学会会長、うな場合には、「ごく少量の紫藤治・島根大教授量の塩分を含んだ飲み物(環境生理学)は「塩分を、こまめに取るように補給が必要なのは体内かした方がよい」と助言する塩分が出た時。冷房のう風潮に反対だ」

分 塩

人気の品 過剰摂取 注意

デスクメモ

わすかなしよつぱさの後、くつきりとした甘さ。炎天下、フットサルで汗だくになって飲む塩入り飲料はおいしい。世話好きの人が笑顔で「熱中症対策」と、塩あめをくれた。「塩分はもう十分」と思いながらもいたたくと、おいしい。塩分も糖分も取りすぎは、日本の食べ物のうまさの原因がある。(文)