

すいとう なか い の もの 水筒の中に入れてもよい飲み物

- みず
• 水
- ちゃ
• お茶
- スポーツドリンク



ポカリスエット	アクエリアス
DA・KA・RA	ビタミンウォーター
アミノバイタル	キリンラブスポーツ

うえ の もの えら りゆう 【上の飲み物が選ばれた理由】

- たくさん汗をかいたときは 100mlあたり、食塩が 0.1~0.2g入っている水分を飲むとよい（ふだんの水分補給は水やお茶でもだいじょうぶ）

- あまい飲み物を飲むと体の中の水分が外に出やすくなってしまいます。
(果実の味の飲み物も水筒には入れないでください。)

