

快楽院ニュース

2020年
3月号

カイロオフィス快楽院 相模原市緑区東橋本 2-18-1 TEL.042-703-0501
完全予約制/受付:午前8:00~22:00(不定休) [URL] <http://kairakuin.com/>

栄養ドリンクの 上手な選び方



栄養ドリンクは、仕事で疲れたときやなかなか抜けない肉体疲労の回復、風邪をひいたときの栄養補給、毎日の健康維持に飲んだりしますが、多種多様のドリンク剤が販売されているので、シーンに合わせた最適な栄養ドリンクを選びましょう。

栄養ドリンクの分類は3つ

栄養ドリンクは、配合されている成分や分量によって「医薬品」「医薬部外品」「清涼飲料水(以後、エナジードリンク)」に分類されます。

「医薬品」「医薬部外品」は、滋養強壮や栄養補給が目的なので、有効成分が多数配合しており、効能・効果の表示もできます。そしてエナジードリンクには入れることのできない「タウリン」や「生薬」などを配合できる栄養ドリンクです。

「エナジードリンク」は効能・効果の訴求はできませんが、リフレッシュしたり気分を上げるための成分である糖類(ブドウ糖)、アルギニン、ビタミン類やカフェインなどが含まれています。



栄養ドリンクの商品には、入っている成分によって特徴的な効果は異なりますが、概ね次のようなときに飲むことをお勧めします。

「医薬品」の商品

ヒドイ疲れ、風邪の時の栄養補給、
スポーツの前か後、体の機能改善

「医薬部外品」の商品

医薬品に比べて作用は穏やか
毎日の疲れ、健康維持、
緩やかに体の機能改善



「エナジードリンク」の商品

疲労軽減、リフレッシュ、
気分の向上、爽快感、
眠気覚まし



飲み過ぎには注意!代用もアリ!

栄養ドリンクやエナジードリンクは、飲み過ぎによって体に負担がかかり、体調不良になることもありますので、適正量を飲みましょう。

それでも飲みたい場合は、代用としてフルーツ酢がオススメ。疲労回復に役立つクエン酸とエネルギーを活性化させるアミノ酸が豊富に含まれています。水、炭酸水やヨーグルトで割って飲みましょう。

間違い探し

テーマ

「春の風景」

左右の絵で違うところが
7ヶ所あります。

見つけてみてください。

