

ペットボトル症候群



健康づくり
応援 News



2025

2025/8/1

今年も猛暑が続き、熱中症のリスクが高くなっています。
熱中症予防のため、**1日1.2L**を目安に水分補給することが必要です。
ただ、水分補給の落とし穴で、糖分が含まれる飲み物を大量に飲むことで
高血糖状態が続き、ケトosisや糖尿病になる恐れがあります。

資料を参考に、水分補給時の飲み物の選び方を工夫し、
今年の夏を乗り切りましょう！



添付ファイル

- [水分補給の落とし穴 ペットボトル症候群](#)

