

知っておこう！

経口補水液について



経口補水液とは、脱水症のための食事療法として世界保健機関（WHO）が提唱する「経口補水療法」に用いる病者用の飲み物です。



経口補水液として販売するためには、「特別用途食品」の許可が必要で、このマークが目印になります。

摂取時の注意点

- 医師、管理栄養士、薬剤師、看護師、登録販売者等への相談、指導に従って使用しましょう。
- ナトリウム、カリウム等の摂取制限をされている方は、必ず医師と相談し、指導に従って飲んでください。



Q 普通のスポーツドリンクと何が違うの？

A 見た目は似ていますが、経口補水液はスポーツドリンクよりもナトリウムやカリウムが約3～4倍多く含まれています。

Q 暑い日に水分補給として飲んでいいの？

A 脱水状態でない方が、普段の水分補給として飲むものではありません。

医師や管理栄養士等と相談し、指導に沿って使用しましょう。

Q 熱中症の時は飲んでいいの？



A 脱水を伴う熱中症にも効果がある経口補水液もあります。

パッケージの表示をよく確認しましょう。

- 消費者庁等のホームページに、さらに詳しい情報が載っています。

消費者庁 HP
(経口補水液について)



公益財団法人日本健康
・栄養食品協会 HP



静岡県