食卓の安全・安心ニュース 11号

R7.2.17 発行
発行者：岐阜県健康福祉部
生活衛生課食品安全推進室
電話：058-272-8284

経口補水液を知っていますか？

Q子。助手。
いつも前向き。

Q子：ただいま～。あ～疲れた～。来週マラソン大会に出るので練習のために走ってきました。

博士：Q子おかえり。走った後はしっかり水分補給をするんじゃぞ。

Q子：はーい。そういえば、この前ドラックストアに買い物に行ったら「経口補水液」と書かれたペットボトル飲料がおいてありました。どんな味が気になるので、マラソン大会の日の水分補給に持っていこうと思います！

博士。
マイペース型。

博士：それはだめじゃ！経口補水液は、運動後などに飲むスポーツドリンクとは用途が違うのじゃ。

Q子：え！？どういうことですか？見た目は同じように見えたけどなぁ。

博士：経口補水液について詳しく説明しようかの。

ネコ。
しゃべれる。

経口補水液とは

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。
- 「特別用途食品」※の１つであり、国の制度で決められたマークがついている。

Q子：病者用・・・？病気の人の飲み物ってことですか？

博士：そうじゃ。経口補水液は、脱水時に体内から失われた水と電解質を小腸で素早く吸収できるように、各成分の組成が決められておるんじゃ（表１）。
だから、健康な人が日常的に飲むものではないんじゃよ。
表示をよく見てごらん。

Q子：あ。本当ですね。他にもいろいろ書いてあります・・・。

博士：他にも経口補水液には、表示のルールがあって、必ず表示されている事項があるんじゃよ。

経口補水液の栄養成分等の基準（表１）

成分等	組成
ナトリウム	92～138mg/100ml
カリウム	59～98mg/100ml
塩素	106～212mg/100ml
ブドウ糖	1.00～2.60g/100ml
製品のモル濃度比（ナトリウム：ブドウ糖）	1：1～1：3.5
製品の浸透圧	300mOsm/L以下

経口補水液に必ず表示されている事項

- 「経口補水液」を意味する文字
- 医師から感染性胃腸炎による下痢・おう吐の脱水状態として指示された場合に限り用いる旨
- 食事療法の素材として適するものであって、多く摂取することによって疾病が治癒するというものではない旨
- 摂取時の使用上の注意等に関する情報
- 医師、管理栄養士等の相談、指導を得て使用することが適当である旨
- 医師からナトリウム又はカリウム摂取量の制限を指示された場合にあっては、必ず医師の相談又は指導を得て使用する旨
- 1包装当たり及び100ml当たりのナトリウム（食塩相当量に換算したもの）、カリウム、塩素、ブドウ糖、製品のモル濃度比（ナトリウム：ブドウ糖）及び浸透圧

※「特別用途食品」とは、健康増進法に基づき、国の許可を得て、乳児の発育や、えん下困難者・病者等の健康の保持・回復などに適する特別の用途について表示をした食品のことだなニャ～。

経口補水液の正しい使い方

Q子：経口補水液はスポーツドリンクとは違うことは分かりました。使い方の注意点についてもっと知りたいです！

博士：では、次は経口補水液の正しい使い方についてQ＆Aで説明しようかの。

Q 暑い日や運動時等、普段の水分補給として使えるの？

A 一般的なスポーツドリンクなどの清涼飲料水よりもナトリウムやカリウムが**約3～4倍多く**含まれているため、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。**
経口補水液は、**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 食事制限がある人も飲んでもいいの？

A ナトリウムやカリウムの摂取量を制限されている方では、**飲み方を誤ると健康に大きな問題を引き起こす恐れもある**ため、**使用前に必ず医師に相談しましょう。**
また、ナトリウムやカリウム以外に**糖質も含まれている**ため、医師から糖質の摂取量の制限を指示されている場合も注意が必要です。

Q 熱中症の時に飲んでも良いの？

A **脱水を伴う熱中症**にも効果がある経口補水液もあるので、パッケージの表示をよく確認しましょう。

Q子：正しい飲み方についてもよくわかりました！一生懸命聞いてたらお腹が空いてきました～。ちゃんとお茶を準備しておやつにしましょう！

博士：Q子は本当によく食べるのお。

岐阜県の取組み（食品の安全性確保）

博士：岐阜県では食品の安全性確保の取組みとして、様々な観点から原材料や食品を検査しているんじゃ。
今回はその一部を紹介するぞ。

岐阜県の食品安全に関する取組み(食品の検査)

残留農薬	対象：県内に流通する農産物、畜水産食品及び加工食品 内容：残留農薬、動物用医薬品、環境汚染物質等の含有量を幅広く検査・調査
放射性物質	対象：県内に流通している東日本産食品 内容：放射性物質の検査
食品添加物	対象：県内に流通する食品 内容：添加物の使用実態を把握するとともに関係事業者に対して添加物の適正な使用及び表示方法を指導
アレルゲン	対象：県内の特定原材料等を取り扱う食品製造施設で製造された食品 内容：アレルゲンに関する検査を行い、コンタミネーション防止対策及び適正表示の助言指導を行い、アレルゲンを含む加工食品による健康危害の防止を図る
遺伝子組換え	対象：ダイズ・トウモロコシの穀粒及び加工品 内容：遺伝子組換えに関する検査及び指導等を実施し、県内に流通する食品の安全の確保及び適正表示の推進を図る

詳しくは岐阜県公式ホームページを検索してください！

岐阜県　食品等の監視、検査　検索

食卓の安全・安心ニュースで知りたいテーマがありましたら、メールかFacebookでお寄せください。
生活衛生課メール：c11222@pref.gifu.lg.jp　Facebookページ「岐阜県食品安全推進室」

最後までお読みいただきありがとうございました。