

# 水分やミネラル補給を目的とした 清涼飲料水の 表示や成分等をテストしました

熱中症などの予防に役立つ、水分やミネラルを補給する目的で販売されている清涼飲料水について、表示や成分(糖度やミネラル含有量等)をテストしました。

## テスト対象

北陸三県のスーパーマーケットやドラッグストアなどで購入した、水分やミネラル補給を目的とした清涼飲料水20銘柄



## テスト結果

全ての銘柄で、食品衛生法やJAS法等の基準に従って、適正に表示されています。

## 購入・飲用時の注意点

- 銘柄によって、摂取できるミネラルの種類や量が大きく異なります。栄養成分表示などを確認し、自分の目的にあったものを選びましょう。
- 糖類を多く含むものがありますので、飲みすぎに注意しましょう。清涼飲料水に含まれる糖類の量については、栄養成分表示の「炭水化物」の表示値が目安になります。
- スポーツドリンクなどは酸性であることから、ステンレスボトルなどの金属製容器に長時間入れておくと、金属が溶け出すおそれがあります。詰め替える場合などは、専用ボトルを使うようにしましょう。