

経口補水液とスポーツドリンク



成分 (/ 100mL)	OS-1	アクアリタ	ポカリスエット	アクエリアス
ナトリウム (電解質)	115mg	80mg	49mg	40mg
カリウム (電解質)	78mg	78mg	20mg	8mg
カルシウム	-	10mg	2mg	-
炭水化物 (糖質)	2.5g	1.8g	6.2g	4.7g

脱水時にはスポーツドリンクより経口補水液を！