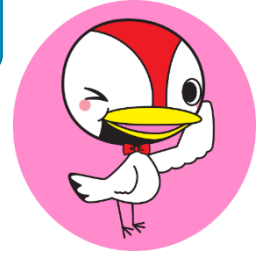


栄養ドリンクの選び方



今回は、栄養ドリンクの選び方について紹介します！

どんな時にどんな栄養ドリンクが適しているのか是非参考にしてみてください！！



■栄養ドリンクの特徴

「今日は疲れたな」「今日も頑張ろう」という時に、コンビニやスーパーで栄養ドリンクを買って燃料補給という方も多いのではないのでしょうか。栄養剤は、毎日の仕事疲れやなかなか抜けない肉体疲労の回復、風邪時の栄養補給、毎日の健康維持などに効果的です。

ドリンクタイプの栄養剤は錠剤や顆粒に比べて、成分の体内吸収が早いのが特徴です。また飲みやすく味付けされたものも多いです。そのため、即効性を期待する方、錠剤・顆粒が苦手という方にはドリンクタイプがおすすめです。しかし、1回飲みきりのものが多く、単価が高くなる傾向があります。また、飲みやすい味付けにより、カロリーが高めになる傾向もありますので飲み過ぎは注意が必要です。



■風邪のときはこれ！！

風邪をひくと、ビタミン（ビタミンB群・C）の不足や抵抗力の低下が起こり、発熱・せき・鼻水など様々な症状が起こります。風邪の回復には疲労と同様に休養・睡眠、「栄養」が必要ですが、食欲不振の場合も多い為、ドリンク剤による栄養補給が効果的です。

そんな時は、ビタミンなどの栄養補給に加え、抵抗力を高める成分を配合したものがおすすめです。

【風邪にオススメドリンク剤】

- ◆ユニケル黄帝液 DCF
- ◆エスモンドリンク
- ◆ゼナジンジャー



■体がだるいときはこれ！！

仕事や運動などで体や頭を使うと、体がだるくなり、疲れがちに。活動量が増えると、糖質や脂質、タンパク質といったエネルギーが不足するため、それらを補わなくてはなりません。

そんな時は、ビタミン B1 や B2、B6、ニコチン酸、ニコチン酸アミド、タウリンといったビタミン B 群を摂取しましょう。ビタミン B 群は、糖質・脂質・タンパク質をエネルギーに変えるために必要な物質です。

【毎日の疲れに手軽に飲めるデイドリンク剤】

- ◆チオビタドリンク
- ◆リポビタミン D
- ◆エスカップ
- ◆リポビタミンファイン



【疲れがひどいときにおすすめのドリンク剤】

- ◆チオビタ 3000
- ◆キューピーコーワαドリンク
- ◆アリナミン V



【寝る前に飲むカフェインフリードリンク剤】

- ◆アリナミン R-off



■鉄分不足のときはこれ！！

鉄分は主にヘモグロビン内で、酸素と結びつくことで全身に酸素を運搬する役割を担っています。しかし、女性は月経や妊娠・授乳期に多くの鉄分を使うため不足しがちです。

鉄分が不足すると全身の酸素不足をまねき、疲れやすい、顔色が悪い、めまい、肩こり、寒さを感じやすい、動悸・息切れなどの症状がでることもあります。

【鉄分補給時におすすめのドリンク剤】

- ◆アルフェ エフィー アップ
- ◆チョコラ FE チャージ

