

ドリンクの浸透圧がカギ!! 最適な飲み方



動画



アイソトニック飲料

人間の体液とほぼ同じ浸透圧。
水分・糖質・塩分がバランスよく吸収



- 熱中症対策
- 高強度のトレーニング
- 持久力運動時に

作り方

200mlの水に
スプーン2杯を加えて溶かす

ハイポトニック飲料

糖質の濃度が薄く、浸透圧が低い。
血流への吸収がとても速い



- 短時間の運動
- 発汗の少ない運動前

作り方

500mlの水に
スプーン2杯を加えて溶かす