

ちびっくとコラム

スイカで熱中症予防

スイカといえば夏の風物詩ですね。スイカは水分が90%以上と非常に豊富で、さらに糖分やカリウム・カルシウム・マグネシウム等のミネラルも含まれているので、微量の食塩を加えるとスポーツドリンクと同じ効果が期待でき、熱中症予防に効果的ですよ。



(P.N. ミナフジコ)