

## 競技用飲料水と嗜好品の分類リスト（例）

### 競技用飲料水（目的：水分・エネルギー補給、パフォーマンス維持）

- ・ スポーツドリンク（例：ポカリスエット、アクエリアス）
- ・ お茶（水分補給用）（例：バイオ茶、麦茶、緑茶）
- ・ アイソトニック飲料（体液と同じ浸透圧で吸収しやすい）
- ・ ハイポトニック飲料（素早く水分補給ができる、例：アクエリアス ZERO、VAAM ウォーター）
- ・ エナジードリンク（運動向け）（例：アミノバイタル、ザバス アクア）
- ・ プロテインドリンク（運動後の筋肉回復向け、例：ザバス ミルクプロテイン）
- ・ 経口補水液（熱中症対策、例：OS-1）
- ・ 水、氷（熱中症対策）

### 嗜好品（目的：味・香り・リラックス）

- ・ 紅茶・コーヒー（カフェイン飲料）（例：午後の紅茶、スターバックスコーヒー）
- ・ ジュース（果汁飲料）（例：オレンジジュース、りんごジュース）
- ・ 炭酸飲料（例：コーラ、サイダー、ジンジャーエール）
- ・ アルコール飲料（例：ビール、ワイン、日本酒）
- ・ フレーバーウォーター（例：いろはす もも、南アルプスの天然水スパークリング）

基本的に、競技用飲料水は運動・健康のために設計されているかどうかがポイントになります。