

アクエリラスゼロ夏の飲み物おすすめ！

<https://shoyablog.net/aquarius-zero-diet-heatstroke/>

1. アクエリラスゼロはダイエットに効果あり
2. アクエリラスゼロは熱中症にも効果あり
3. アクエリラスゼロをダイエットで飲むのに効果的な飲み方は？
4. アクエリラスゼロの注意点
5. アクエリラスゼロのダイエット・熱中症予防まとめ



糖分・カロリー量	0 kcal
ナトリウム	40 mg/100ml
BCAA（分岐鎖アミノ酸）	なし
ビタミン・その他	Lカルニチン・クエン酸・ カリウム・マグネシウム

1. アクエリラスゼロはダイエットに効果あり

商品名の通りカロリーが全く入っていないので飲みすぎても太ることはありません。そして脂肪燃焼をサポートするLカルニチンを配合しております。ダイエットをしている人にはより効果的にダイエット効果がもたらせるかもしれません。もちろん飲むだけでダイエット効果があるなんてそんな効果はありませんよ！

2. アクエリラスゼロは熱中症にも効果あり

発汗することによって各種のミネラルが失われます。中でも特にナトリウムの流出が著しいので運動後や猛暑の中では適度にナトリウムを補給したいところなのですがアクエリラスゼロには100mlあたりに40mgのナトリウムを配合しています。また体液と同じ浸透圧であるアイソトニック設計で汗と同じ種類のミネラルを含んでおり水より優れた水分補給を実現。熱中症予防や発汗した後の体には理想的な配合量となっています。

3. アクエリラスゼロをダイエットで飲むのに効果的な飲み方は？

発汗した際に失われる各種ミネラル成分や疲労回復に効果的とされているクエン酸を配合しています。

脂肪燃焼に効果的なLカルニチンも配合しているため、運動している最中や運動後などに飲むのが推奨されます。

もちろんカロリーゼロなので普段から飲んでも太る心配はありません。

4. アクエリラスゼロの注意点

アクエリラスゼロの人口香料にはスクロースが使用されています。

スクロースとは？

人口香料のスクロースはなんと砂糖の約600倍の甘味を持つとされています。摂取していても24時間以内に100%分解または体外に排出されるので体内に吸収される心配はありません。

砂糖の約600倍の甘味なので相当な甘味だと分かりますよね。

このことから甘味に慣れてしまって、味覚が鈍化され、より甘いものでないと満足できなくなってしまう可能性があります。食欲を増進させてしまうことも…

発汗量の少ない時に大量に飲み過ぎるとナトリウム過多になる恐れもあります。よほど飲みすぎない限りは大丈夫ですが飲み過ぎには注意して下さい。

5. アクエリラスゼロのダイエット・熱中症予防まとめ

なんでも取り過ぎはよくないので飲み過ぎには注意して下さいね。

1日500ml～1,000mlまでとしましょう。