

「栄養ドリンク」と「エナジードリンク」はどう選べばいい？



暑い夏につい手が伸びる栄養ドリンクやエナジードリンク。「なんとなく…」で選んでいませんか？ 大正製薬株式会社〔本社：東京都豊島区 社長：上原 茂〕（以下、当社）が運用する健康情報サイト「大正健康ナビ（<https://www.taisho-kenko.com>）では、栄養ドリンクとエナジードリンクの違いや選び方のポイントや注意点など、薬剤師、医薬情報研究所株式会社エス・アイ・シー取締役 堀美智子先生にお話をうかがい、8月17日、新着情報を掲載いたしました。日頃の健康管理にお役立てください。

◆新着情報

「栄養ドリンク」と「エナジードリンク」はどう選べばいい？

<https://www.taisho-kenko.com/column/96/>

【目次】

- 1 「栄養ドリンク」と「エナジードリンク」は何が違うの？
- 2 成分の特徴を知ろう
- 3 カフェインを摂らずにいられなくなる!?気をつけたい「カフェイン離脱頭痛」
- 4 具体的な不調には、「栄養ドリンク」がおすすめ！
- 5 気分をシャッキリさせたい時は「エナジードリンク」を！
- 6 不調の原因をまずは考えてみる。選ぶのはそれから

大正健康ナビは、生活者の日常生活に寄り添い、「人生 100 年時代をサポートする健康情報発信基地」として、みなさまの健康の維持・増進にお役立ていただけるサイト運営を目指しております。当社は、これからも健康と美を願う生活者に納得していただける優れた医薬品・健康関連商品、情報及びサービスを、社会から支持される方法で創造・提供することにより、社会へ貢献してまいります。

【監修者プロフィール】

薬剤師、医薬情報研究所株式会社エス・アイ・シー取締役

堀美智子（ほり・みちこ）先生

名城大学薬学部薬学科卒業。名城大学薬学専攻科修了。1998 年に医薬情報研究所株式会社エス・アイ・シー設立に参加。東京・八王子にアンテナショップとして開設した公園前薬局を運営しながら、各種データベースの作成や書籍発行に携わっている。

【ご参考】

- 大正健康ナビ

<https://www.taisho-kenko.com>

大正健康ナビでは、お悩みの原因、症状、対策や予防法などをご紹介します。いろいろな疑問に専門家が分かりやすくお答えしています。

- Twitter 「大正セルフケア」

https://twitter.com/selfcare_taisho

健康お役立ち情報、商品情報、キャンペーン・イベント情報などを楽しくお届けする大正製薬の公式アカウントです。