



令和8年7月28日

報道機関 各位

電解質添加炭酸水が軽度脱水後の体液回復を効率的にサポートする 可能性を確認 ～日常的な飲用条件を模した試験での検証～

【概要】

近年需要が高まる無糖炭酸水について、軽度脱水からの体液回復への影響を日常生活に近い「自由摂取条件」で検証しました。その結果、炭酸水単体の自由摂取では飲水量が低下し体液回復率も低い傾向がみられた一方、炭酸水に電解質を添加することで尿量が抑制され、体液保持能力が向上することが明らかになりました。これにより、炭酸水への電解質添加が日常的な飲用環境における体液回復を効果的にサポートする可能性が示されました。

【研究の背景】

近年、健康志向の高まりを背景に、無糖炭酸水の需要は拡大しています。また、脱水からの回復には、水分に加えて電解質（特にナトリウム）を補給することが重要であることが知られています。一方で、軽度脱水からの体液回復における無糖炭酸水の影響については、これまで十分に検証されていませんでした。そこで今回、本学と株式会社伊藤園の研究チームは、炭酸および電解質の有無が軽度脱水からの体液回復および水分摂取行動に及ぼす影響を明らかにすることを目的に、日常生活に近い飲用環境を反映した「自由摂取条件」において評価を行いました。

PRESS RELEASE

【研究手法と成果】

その結果、運動により体重の約1%に相当する水分不足が誘導されました。その後の炭酸水の自由摂取では水の自由摂取に比べて飲水量が低下する傾向が認められ(図1)、最終的な体液回復率は他の飲料と比較して低くなりました(図2)。一方、電解質を添加した炭酸水では、飲水量は水に比べてやや低下するものの、尿量の増加が抑えられることで、体液の保持が高まり、最終的な体液回復率は水および電解質添加水と同程度に達することが示されました。この結果から、炭酸水への電解質の添加が体液保持に寄与し、日常的な飲用条件においても体液回復をサポートする可能性が示されました。

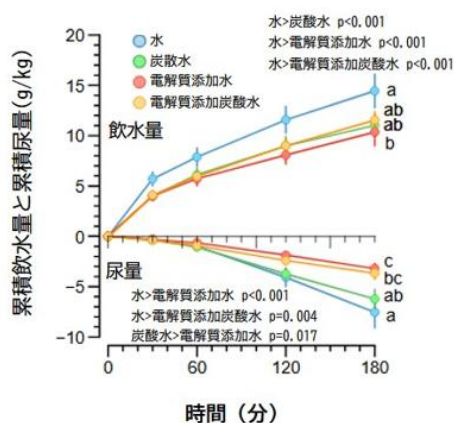


図1 累積飲水量と累積尿量

異なるアルファベットは差があることを示す
Takamata et al., Nutrients 2026, 18(12), 1846
を改変

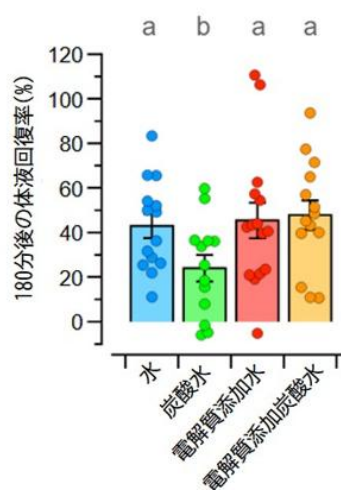


図2 180分後の体液回復率

異なるアルファベットは差があることを示す
Takamata et al., Nutrients 2026, 18(12), 1846
を改変

【まとめと展望】

本研究により、電解質を添加した炭酸水は、日常的な軽度脱水状態や運動後の水分補給といった場面において、効率的な体液回復をサポートする可能性が示唆されました。炭酸による爽快感と水分保持を両立できる、日常的な水分補給シーンにおける新たな選択肢として、電解質を添加した炭酸水の利用が期待されます。

PRESS RELEASE

【論文情報】

Takamata A, Kosugi N, Sakagawa N, Takahashi A, Nishino F, Nishimaki M, Tanaka Y, Kobayashi M, Nitta C, Aihara M, et al. Effects of Carbonated and Electrolyte-Added Water on Body Fluid Regulation and Ingestive Behavior During Ad Libitum Rehydration Following Mild Hypohydration. *Nutrients*. 2026; 18(12):1846.
<https://doi.org/10.3390/nu18121846>

【本件に関する問い合わせ先】

奈良女子大学生生活環境科学系生活健康学領域 鷹股 亮

TEL : 0742-20-3469

E-mail : takamata@cc.nara-wu.ac.jp

※お問い合わせは、なるべく E-mail にてお願いいたします。

（機関窓口）

奈良女子大学 総務課 広報・基金係

T E L : 0742-20-3220

E-mail : somu02@jimu.nara-wu.ac.jp