

報道関係各位

2024年8月15日

カバヤ食品株式会社

**歴史ある「東京高円寺阿波おどり」の参加者をサポート**  
**カバヤ食品と高円寺阿波おどり実行委員会が、共同で「暑さ対策」の取り組み実施**  
～ 8月24日・25日に実施される「第65回 東京高円寺阿波おどり」にて 適切な塩分補給をアシスト ～

カバヤ食品株式会社（本社：岡山市北区、代表取締役社長：穴井 哲郎）は、2024年8月24日（土）・25日（日）に実施される「第65回東京高円寺阿波おどり」（主催：東京高円寺阿波おどり実行委員会・特定非営利活動法人東京高円寺阿波おどり振興協会）において、参加する踊り子・ボランティアスタッフ・関係者などに向けて、実行委員会と共に、暑さ対策の取り組みを実施いたします。



カバヤ食品では、正しい夏の体調管理として「適切な塩分補給」に関する啓発活動を行っており、本件はその活動の1つとなります。

「東京高円寺阿波おどり」は、東京都杉並区高円寺にて毎年8月第四土曜・日曜に開催され、出演する踊り子は約1万人、関わるスタッフは1,500人にもなる東日本最大規模の阿波おどりです。夏の暑い時期に行われることもあり、運営サイドとしても安全管理と共に暑さ対策を非常に気にかけているとのこと。こうした思いが重なり、今回の共同での取り組みが実現しました。

沢山の汗をかいた時に、塩分を補給せずに水分だけを補給し続けても、水分をキープするためのナトリウムが体内で不足しているため、補給した水分を体内にキープすることが出来ません。このような塩分不足の状態だと、水分を補給しているにも関わらず体内の水分量が正常化せず、様々な体の不調を引き起こします。塩分には体内の水分量を保つための重要な役割があるため、一時的な「塩分ロス」とならないように、発汗時には水分補給だけでなく「適切な塩分補給」を心掛ける必要があります。

この「適切な塩分補給」をアシストすべく、踊り子・ボランティアスタッフ・関係者が利用する給水所を中心に「塩分チャージタブレット」を配布する活動を行い、正しい夏の体調管理の普及に努めます。

## <第 65 回東京高円寺阿波おどり 実施概要>

名 称：第 65 回東京高円寺阿波おどり

会 期：2024 年 8 月 24 日（土）・25 日（日）

時 間：午後 5 時から午後 8 時

会 場：JR「高円寺」駅、東京メトロ丸ノ内線「新高円寺」駅周辺商店街及び高南通りの 8 演舞場

主 催：東京高円寺阿波おどり実行委員会／特定非営利活動法人東京高円寺阿波おどり振興協会

### ■ 東京高円寺阿波おどりについて

1957 年に、一つの商店街でまちの賑わいを求めて始まった高円寺の地での阿波おどりは、その後、隣接する商店街や周辺の町会・自治会にも拡大。近年では、地元はもちろん、徳島など遠方からの参加も多く、観客動員も 2023 年は 93 万人にものぼりました。開催年を経るごとに知名度が上がり、東京の晩夏を飾る風物詩として定着しています。

### ■ カバヤ食品 塩分チャージタブレットについて

「塩分チャージタブレット」は、“手軽にすばやく塩分補給”ができるタブレットです。たくさん汗をかくシーンでも元気に過ごすためのアイテムとして、「塩分チャージタブレット」をぜひご利用ください。ロングセラーラムネ菓子を手掛けるメーカーであるカバヤ食品ならではの、キャンディチップによるホロツとした食感とクエン酸顆粒配合による爽やかな酸味が特徴です。



#### <商品概要>

商品名	塩分チャージタブレット / 塩分チャージタブレット 塩レモン / 塩分チャージタブレット 梅
種類別名称	清涼菓子
内容量	81g（個包装込み）
価格	オープン価格

<https://www.kabaya.co.jp/catalog/chargetablets/enbun/>

<https://www.kabaya.co.jp/news/2024030701.html>

## <参考情報>

### 観測史上最も暑い7月に。8月以降も続く暑さには対策が必要。

2024年の7月の日本国内の平均気温は、平年(2020年までの30年の平均から算出)よりも2.16℃高く、統計が始まった1898年以降の126年間で最も暑い7月になりました。地球沸騰化という言葉が発せられた昨年をさらに上回る暑さとなっており、気象庁が発表した8月～10月の長期予報でも平均気温は引き続き全国的に高いと言われてます※。また8月にはお盆もあり、長期の休みを取られる方も多い時期ですが、この休みの間に暑さへの耐性がリセットされてしまうこともあるので、お盆過ぎには、あらためて暑さ対策を意識しなおす必要があるようです。暑さ対策と言うと、水分補給を心がけている方は多いと思いますが、ここで見落としがちなのが「塩分補給」です。塩分補給を正しく行わないと、様々なリスクが発生するので適切な対策をとるためにも、塩分補給が必要な理由を正しく理解する必要があります。

※参考：気象庁サイト <https://www.data.jma.go.jp/cpd/longfcst/kaisetsu/?term=P3M>

## 塩分補給の重要性

人の体は、塩分と水分の割合が一定となるように常にバランスをとっています。しかし、汗や尿などと一緒に塩分は排出されてしまいます。そのため、大量に汗をかきなど一時的に塩分が多く失われるタイミングには、特に塩分の補給が重要となります。「水分だけをとっておけば大丈夫」といった認識で、水分とあわせて適切な塩分補給をしないと、汗により水分と塩分が両方失われた状態のところ、水分だけをとることになるので、更にバランスを悪くしてしまうことになります。このことは、想像以上に色々な問題を引き起こします。

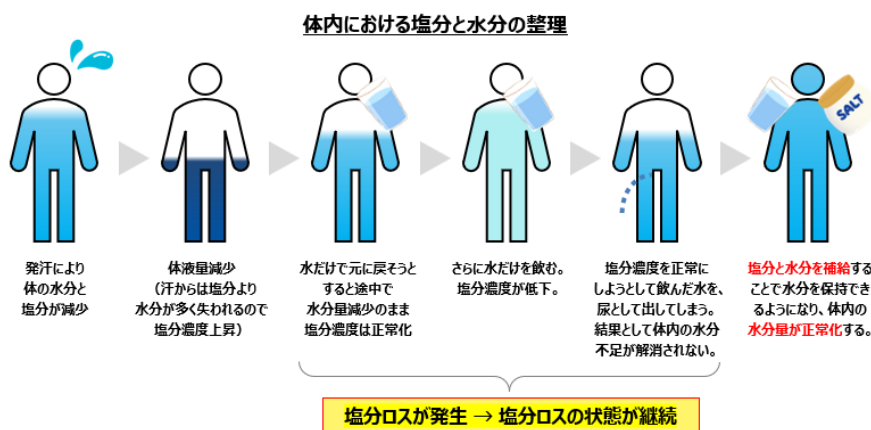
## “一時的な塩分ロス” に要注意。理解すべきは「塩分」の役割

体内の水分量は体内のナトリウムの総量で決まります。  
つまり体内のナトリウム量が減ると、体内に水分がキープできず、  
水分を補給しても、そのまま素通りして尿になってしまいます。



つまり、体内に正常な水分を蓄えておくためには、一時的な「塩分ロス」を避ける必要があります。汗などで体から大量の水分を失った時に、塩分を補給せずに水分だけを補給し続けても、水分をキープするためのナトリウムが体内で不足しているため、補給した水分を体内にキープできずに流れ出てしまいます。そのため、塩分不足により、水分を補給しているにも関わらず体内の水分量が正常化せず、様々な体の不調を引き起こします。このように、塩分には体内の水分量を保つための重要な役割があるため、一時的な「塩分ロス」とならないように、水分補給だけでなく適切な塩分補給を心掛ける必要があります。

## 体内における塩分と水分の整理



汗をかくと体から多くの水分と、塩分が失われます。この一時的な「塩分ロス」の状態、水分だけを補給して塩分の補給を怠ると、元の体液量に戻る前に体液濃度が正常化してしまいます。そして、この状態で水を飲み続けたとしても、体内に水をキープするナトリウムが不足しているため、摂取した水分をキープできず、体内の水分量が正常化しません。体内の水分量を正常化するために、水分補給だけでなく塩分補給も心がけましょう。