



清涼飲料水の飲み方に気を付けよう

暑くなり水分補給をする機会が増えてきたと思います。熱中症や脱水症予防に水分補給は大切です。しかし、水やお茶以外に清涼飲料水を飲む量も増えていませんか？清涼飲料水には糖分も多く含まれています。清涼飲料水をたくさん飲むほど糖分摂取量も増え、身体に悪影響を及ぼすこともあります。水分補給とは別で飲むようにし、飲みすぎないようにしましょう。

◎清涼飲料水をたくさん飲みすぎると・・・

ペットボトル症候群に陥る可能性もあります。

ペットボトル症候群とは、糖分の多い清涼飲料水を飲みすぎること、高血糖状態を招くことを言います。場合により、全身の倦怠感や腹痛・嘔吐症状が現れ、重症化すると意識障害や昏睡に至ることもあります。

糖分の多い清涼飲料水を飲む → **血糖値が高くなる** → **喉が渇く** → **さらに清涼飲料水を飲む**
の悪循環になることで起こりやすくなります。

◎清涼飲料水の糖質

スティックシュガーで表すと・・・

スティックシュガー1本
3g = 約12kcal



▶ペットボトル 1本(500ml)あたり



コーラ	サイダー	オレンジジュース	レモンティー	ミルクティー	スポーツドリンク
約20本	約18本	約18本	約6.5本	約13本	約10本

▶コーヒー1缶(190ml)あたり

無糖	微糖	低糖	加糖	カフェオレ
0本	約1.5本	約3.5本	約5本	約5本



◎カロリーゼロや糖質ゼロならたくさん飲んでも良いの？

最近「ゼロカロリー」「糖質ゼロ」と記載された飲料も多く販売しています。ゼロなら大丈夫！と思いませんか！？実際は、甘味料で甘さを出しているものもあり、全ての商品が完全にゼロではないのです。

ゼロカロリー ノンカロリー	100ml あたり 5kcal 未満のもの	ペットボトル 1本(500ml)あたり、 最大で 25kcal 含まれている
糖質 0、無糖 シュガーレス	100ml あたり 0.5g 未満のもの	ペットボトル 1本(500ml)あたり、 最大で 2.5g 含まれている