

高血糖昏睡、低血糖昏睡、ペットボトル症候 群の基礎知識、および、対処法について



昏睡とは？

昏睡って何？

普通に眠っているときも意識はない状態ではありますが、**起きている時に急に意識が無くなってしまうことを昏睡といいます。**

「なんかおかしいな？」という前兆はありますが、車の運転中や歩いている時などに昏睡になってしまうと事故をおこしたり、頭から倒れたて大怪我したりと大変危険なことになります。

昏睡には様々な原因がありますが、糖尿病では、**高血糖による昏睡と、低血糖による昏睡**が起こります。



高血糖昏睡

なぜ高血糖昏睡になるのでしょうか？

① 1型糖尿病（インスリン依存型糖尿病）の方：
インスリンの量を急に減らしたり中止した時。1型糖尿病の方はインスリンがほとんど分泌されていないためにインスリン治療を受けています。インスリンの量は血糖の変化などを見て適切な量を医師が指示しますが、このインスリンの量を勝手に減らしたり中止すれば当然血糖は高くなり、高血糖性昏睡の危険性が出てきます。

② 2型糖尿病(インスリン非依存性糖尿病)の方:

病気が進んでインスリンが出なくなったり効きが悪くなった時。

ある程度インスリンが分泌されている2型糖尿病の方でも病状が進むとインスリンの分泌量が減ってきたり、体の方のインスリンへの抵抗性が高くなったりすることで血糖が著しく高く(500 mg/dl以上!)なってしまふことがあります。

このようなインスリンの不足状態に加えて、風邪などの感染症や暴飲暴食、ストレスなどが重なると血糖が著しく高くなり(500 mg/dl以上!)意識を失います。これを高血糖昏睡といいます。

風邪を引いたりストレスがかかると、体はそれに対抗するためにエネルギーを必要とします。肝臓で糖を作って血糖を上げることで元気になろうとします。これは体の自然な反応なので、糖尿病でインスリンが足りない状況でも血糖は上がってしまいます。ですから、糖尿病の方では糖がどんどん溜まっていく(=高血糖)という事態が起きてしまうのです。

高血糖の症状

- 著しい口渇(脱水)、多飲、多尿
- 全身倦怠感
- 消化器症状(悪心、嘔吐、下痢、腹痛など)

血糖が高くなってくると薄めるために水分が血管の外から血管内へと移動します。そして血液の量が一時的に増え、おしっこの量が増えます。そのために脱水となるのですが、特に高血糖では大変、喉が渇きます。

また脱水に伴い体の中の水分やナトリウム、カリウムなどの電解質のバランスが崩れるので体中で調子が悪くなります。それが全身倦怠感や胃腸症状(腹痛、下痢など)として現れます。

そしてさらに、高血糖状態がひどくなると**ショック**や**痙攣**を起こし**昏睡状態**に至ります。

高血糖状態、糖尿病性昏睡時に病院で行う検査

高血糖状態、糖尿病性昏睡の時に行う検査として**血中または尿中のケトン体**を調べることがあります。皆さんも病院で尿の検査をしたときに「ケetonは出ていませんね」など言われた事がないでしょうか？

このケトン体とは何でしょう？体の主なエネルギー源はブドウ糖です。普通の状態ではインスリンによってブドウ糖が消費されていきます。しかしインスリンが不足してブドウ糖が利用できなくなると体は代替りのエネルギーとしてタンパク質（筋肉）や脂肪を使うようになります。

脂肪がエネルギー源として分解された時に生じるのが「ケトン体」です（廃棄物みたいなものですね）

このケトン体は酸性の強い物質で、体に溜まると**血液が酸性**になっていきます。この状態を「ケトアシドーシス」といい、大変危険な状態です。特に糖尿病で起きるケトアシドーシスを「糖尿病性ケトアシドーシス」と言います。

予防・対処法

感染症がきっかけになることが多いので、風邪などで食欲がなくても、スープやジュースなど喉を通るものを少しでもいいので食べてインスリンや薬を中断しないようにしましょう。

どうしても食べられない時、薬が飲めない・インスリンが打てないという時は病院に連絡をして下さい。

高血糖は、低血糖の時のように、おかしいなと思った段階で自分でできることがあまりありません。「低血糖じゃないみたいだけど調子がおかしいなあ」というときはすぐに病院・医師に連絡をして下さい。早め早めの対処が大切です。

昏睡状態になったときは、緊急に医師の治療を受ける必要があるため、自分が糖尿病であることや、氏名、自宅、病院の連絡先がわかるようなメモを常に携帯しておくことも必要です。

糖尿病健康手帳



社団法人 **日本糖尿病協会** 編

わたしは糖尿病です。
I HAVE DIABETES

意識不明になったり、異常な行動が見られたら、わたしの携帯している砂糖(ブドウ糖)、またはジュースか砂糖水を飲ませてください。それでも回復しない時は、裏面の医療機関に電話して指示を受けてください。

(社)日本糖尿病協会 発行

アラートカードサンプル

要注意！

私は2型糖尿病です！

気を失っていたら、ジュースか糖質をください

アマリール 3mg(朝食後)

アクトス 30mg (朝食後)

セイブル 25mg (毎食前)

氏名： ○ ○ ○ ○

主治医： 厚生連尾西病院 大河内 昌弘

TEL: 0587-97-2131

FAX: 0587-97-3633

Medical Alert !

I am Type 2 Diabetic !

Give me sweets or juice in case of syncope.

glimepiride 3mg 1 tab/day

pioglitazone hydrochloride 15mg 1tab/day

miglitol 25mg 3tab/day

Client name: ○ ○ ○ ○

The client is now under treatment by
Masahiro Okochi

TEL: 0587-97-2131

FAX: 0587-97-3633

■シックデイ (Sick Day)

発熱や下痢、嘔吐、食事ができないなどのときをシックデイと呼びます。



シックデイについて

- 頻度として多いのは、下痢や嘔吐のほかに、かぜやインフルエンザ・肺炎、胆のう炎、膀胱炎などの感染症です。また、怪我や やけどをしたときや、歯科治療を受けるときなども注意が必要です。

シックデイ対応の基本 1

- 保温、安静にする。
- 食事はできるだけとるようにする（絶食にはしない）。
- 水分・糖分・電解質をとる（脱水に注意）。

シックデイ対応の基本 2

- 食事摂取量により、糖尿病薬、インスリン、あるいは、インクレチン製剤を調節する。
- 嘔吐や下痢が止まらない、食事が全くとれない、発熱が2日以上続く場合には、必ず病院に受診する。

Q. 飲むのは水でないといけませんか？

- 食事をとれているか否かで異なります。もし、食事が喉を通らない状況なら、炭水化物が不足してしまいますので、それを補う意味でも糖分が含まれているジュースなどのほうがよいでしょう。いつもどおりに食事をとれる場合は、糖分の含まれているジュースでは血糖値が高くなってしまうので、水や湯冷し、お茶などの方がよいでしょう。

Q. 糖分が含まれている飲み物や食べ物というと、
どんなものが該当しますか？

飲み物としては、果物ジュース、スポーツドリンク、みそ汁、スープなどがあります。ただ、炭酸飲料はおなかに負担がかかるので、避けたほうが無難です。

食べ物では、こぼんやパン、麺類などが該当しますが、消化のことを考えると、おかゆやうどんなどがおすすめです。そのほか果物やアイスクリームなど、口当たりのよいものを選んで食べるようにしてください。

Q. シックデイは高血糖になりやすいとのことでした。それなのになぜ炭水化物や糖분을補給することが大切なのでしょう。むしろそれらを口にしないほうが、血糖値が上がらずに済むので好都合だと思いますが...

● 炭水化物の摂取量が少ないと、エネルギーを作り出す原料として、体内の脂肪が使われ始めます。そうすると、ケトシス(ケトアシドーシス)性昏睡の心配が出てきます。ですから、どんな状態でも炭水化物を1日150g以上は摂るように心掛けてください。食事によっていつもより高くなった血糖値に対しては、インスリンの注射量を増やすことなどで対応します。

Q. 食事がとれないときはインスリン注射をしないほうがよいのですか？

食事がとれなくても、ふだんの1/2～1/3程度のインスリンが必要です。インスリンをまったく注射しないと、短時間で昏睡になってしまう危険が生じます。また、もしも食事がとれない状態が丸1日以上続くときは、すぐに診察を受けてください。

Sick day時の対処法のまとめ

1. 食事は？

- 食事がとれなければ、糖分と水分をとるようにする
お粥、うどん、味噌汁、スープ、お茶、果汁、スポーツ飲料

2. 糖尿病内服薬は？

- 食事が半分程度
SU剤(ダオニール、アマリール、グリミクロン)は、1/2にする。
DPP-4阻害剤(ジャヌビア、エクア)は、内服を継続する
他の内服薬は中止。
- 食事が半分もたべられない
糖尿病内服薬は中止

3. インスリン注射は？

- 血糖値をみながら、インスリン注射単位数を増減させる

4. インクレチン注射剤(ビクトーザ、バイエッタ)は？

- 原則、インクレチン注射剤は、継続する
- 血糖値が高い時、嘔気強い時は、インスリン注射に切り替える

Q. ふだんインスリン注射も飲み薬の服用もしておらず、食事療法や運動療法だけで治療している場合、シックデイにはどのようにすればよいですか？

食事療法と運動療法だけで血糖値をコントロールできている人は、インスリンの自己分泌もある程度は残っていると考えられますので、シックデイで過剰な心配をする必要はありません。ただし、症状が強いとき、食事が全く摂取できない時には、すぐに診察を受けてください。

Q. かぜ薬や胃薬などを、ふつうに薬局で買って飲んでもよいでしょうか？

薬局で処方せんなしで買える薬は、医師が処方する薬ほど作用は強くなく、血糖値にもほとんど影響しないと考えられます。ですから、それほど神経質になることはありませんが、購入する際、必ず薬剤師に、糖尿病であること、ふだん服用している薬を伝えてください。

低血糖昏睡

低血糖とは、血液中のブドウ糖の濃度が低くなった状態を言います。

◆ 血糖値が60mg/dl以下になると

- 著明な空腹感
- 冷や汗や動悸
- 手足の震え
- めまい、意識レベルの低下

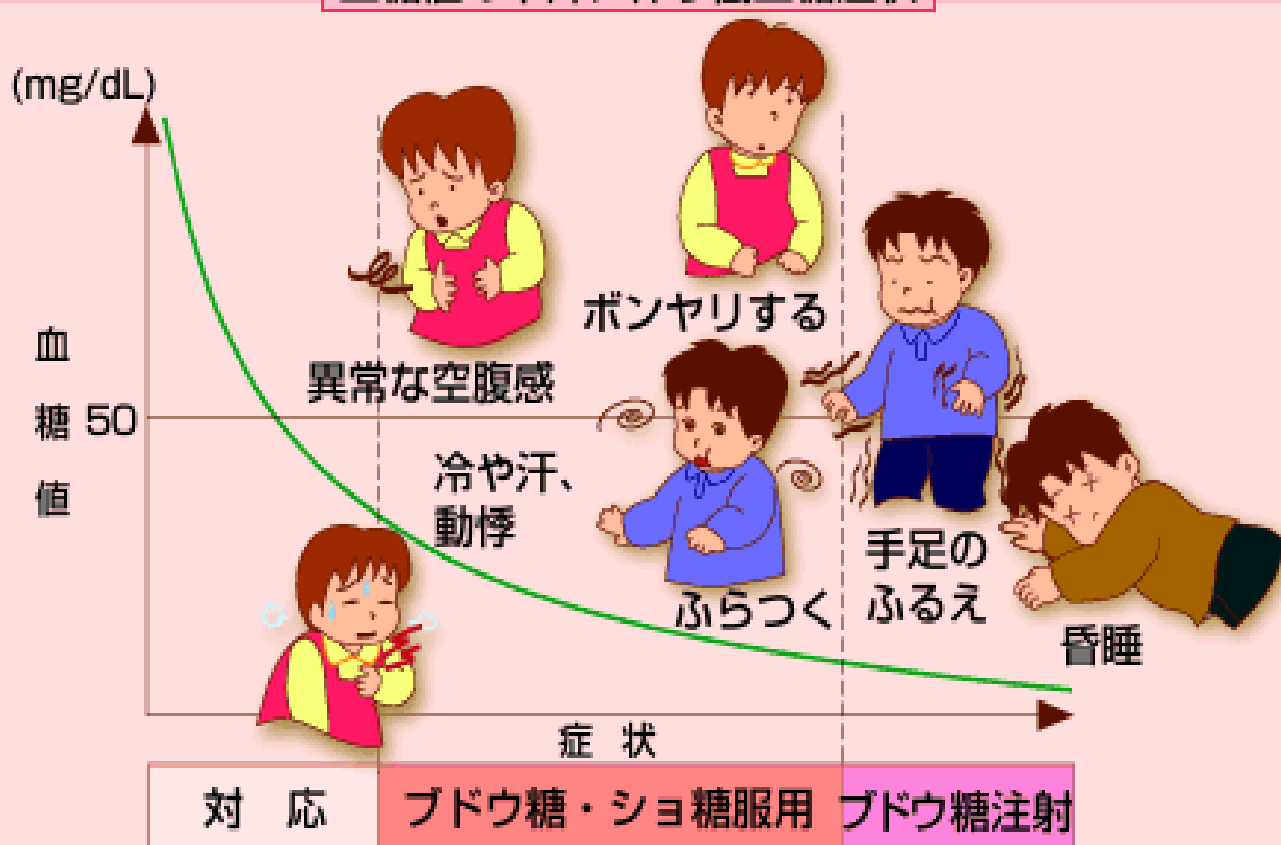
といった低血糖症状が起こってきます。さらに低くなると**昏睡**を起こしてしまいます。

ブドウ糖は私たちの体の中で様々な働きをしますが、特に脳では無くてはならないエネルギー源です。筋肉や他の内臓はブドウ糖以外のエネルギー源も使って働きますが、脳はブドウ糖しか使わないためです。

ですから血糖があまりにも低くなってしまうと脳が活動できなくなり、昏睡を起こしてしまいます。

低血糖とは血液中のブドウ糖が少なくなりすぎた状態
(治療中の場合、一般には血糖値が60~70mg/dL以下)
をいいます。糖分をとると急に良くなるのが特徴です。

血糖値の下降に伴う低血糖症状



低血糖とは？

低血糖の症状

血糖値(mg/dL)

70 空腹感、あくび、悪心

50 無気力、倦怠感
計算力減退

40 発汗(冷汗)、動悸(頻脈)
ふるえ、顔面蒼白、紅潮

30 意識消失、異常行動

20 けいれん、昏睡

10



低血糖症状の覚え方

低血糖のはひふへほ

はらがへり

ひや汗

ふるえは低血糖

へんにドキドキ

ほうちで昏睡

低血糖の原因

- ・薬の使用量が多すぎた
- ・薬を服用する時間が早すぎた
- ・食事のカロリーが少なすぎた
- ・食事の間があいた、または食事を抜いた
- ・激しい運動を行った
- ・糖尿病以外の薬も服用した
- ・激しい下痢をした
- ・アルコールを飲んだ
- ・糖尿病以外の病気をした

低血糖の主な原因：

- 食事が少ない、またはいつもより遅い時間になってしまった。
- 過激な運動や空腹時の運動
- インスリンの過量投与
- アルコール、薬剤

糖尿病ではインスリンの出が悪いためにインスリンを出す薬や、インスリンそのものを治療として使います。インスリンの量に見合わない少ない量の食事や、インスリンを打っても食事を摂らないということになると、インスリンが効き過ぎて血糖を過剰に下げ、低血糖になってしまいます。また、インスリンの量を間違えて多く打ってしまっても同様です。

アルコールは、分解するのにブドウ糖が使用されるので血糖を下げて低血糖が起きやすくなります。ですから糖尿病の中でもインスリン治療を行っている人、またインスリンを促す薬を服用している人は特に注意が必要です。

インスリンを出させる薬には、アマリール、ダオニール、グルファスト等などたくさん種類がありますが、自分の飲んでいる薬がどんな薬かは病院で聞いて確認しましょう。

もし低血糖になったら？

まず、低血糖かな？と思ったらすぐに糖分を取りましょう。吸収のよい糖質10g(ブドウ糖、砂糖、ジュース)を摂り安静にします。10分たってもよくなるようだったらもう一度飲んでください。症状が治ったら食事がまだの人でしたら食事を、そうでない場合は1~2単位のご飯やパン、ビスケットなどの炭水化物を食べて下さい。

外出時などはいつも砂糖やブドウ糖を持っていきましょう。

いざというときに近くに人がいない、お店がない、自動販売機もないなどということが十分あり得ます。

昏睡を起こしてしまっても意識がない場合はすぐに病院へ行かないといけません。昏睡状態ではジュースも飲めませんからね。

そういう時のためにも、できるだけ周りの人には糖尿病で昏睡を起こすかもしれないことを知ってもらいましょう。

また、外出先で倒れたときには糖尿病手帳が役立ちます。手帳には自分の使っている薬やインスリンの量を記入しておかないと、白紙では役に立ちません。手帳の情報があれば医師も判断が楽になります。自分自身のためにもブドウ糖と手帳の携帯は忘れないようにしましょう。

低血糖の備え

低血糖防止のために、糖分を含んだ角砂糖などの食品を携帯しましょう。

また、 α -グルコシダーゼ阻害薬を服用している人は、ブドウ糖の携帯が必要です。

あめ玉など、ゆっくり溶けるものは低血糖の緊急用には不向きです。

低血糖について、家族はもちろん、友人や会社の人に説明しておく、もし低血糖が起きても対処が遅れることがありません。

また、予期しない低血糖のために、低血糖の対処や連絡先を記入してある糖尿病カードや糖尿病手帳などを常時携帯するようにしましょう。

**わたしは糖尿病です。
I HAVE DIABETES**

意識不明になったり、異常な行動が見られたら、わたしの携帯している砂糖（ブドウ糖）、またはジュースか砂糖水を飲ませてください。
それでも回復しない時は、裏面の医療機関に電話して指示を受けてください。

（社）日本糖尿病協会 発行

※内容は同じですが、色はさまざまです。

市販の清涼飲料水にはどのくらいのブドウ糖が含まれているかの一覧です

糖分の多い清涼飲料水は普段は避けた方がよいものですが、低血糖の時には重要であり、下記のブドウ糖含量を参考にしてください。

商品名	ブドウ糖含量(g)	1缶の容量(ml)
コカコーラ	12	350
HI-Cオレンジ	13	350
HI-Cアップル	13	350
ファンタオレンジ	18	350
ファンタグレープ	19	350
スプライト	12	350
C1000 タケダ ビタミンレモン	3	140
C1000 タケダ ビタミンドリンク	6	350



低血糖が起こったら

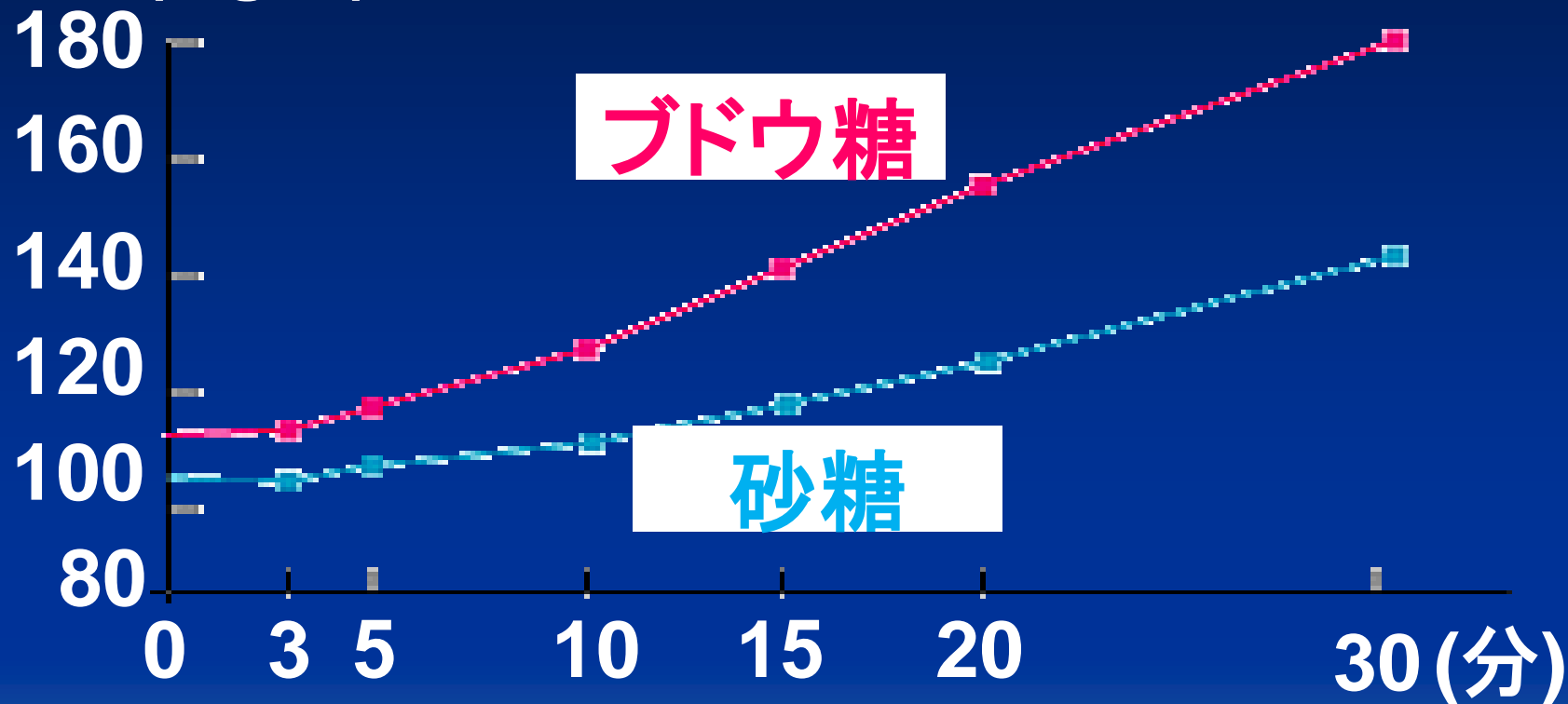
1. 低血糖になっても、軽いうちは糖分をとると直ります。
普段から3～4個入りの砂糖や角砂糖を持ち歩き、低血糖とわかったらすぐその場でとることが必要です。
ただし、 α -グルコシダーゼ阻害剤を服用している方は、ショ糖ではなくブドウ糖の服用が必要となるので、普段からブドウ糖を10～15g 持ち歩くようにしてください。
2. 十分注意していても、時には急に意識を失うような強い低血糖がおこらないとも限りません。低血糖の対処や連絡先等を書いたカードや糖尿病手帳を身につけておき、低血糖がおきたときにすぐに見せられるようにしておきましょう。
3. 低血糖を起こした場合は、必ず早めに医師に相談しましょう。

低血糖の対処法

- ブドウ糖(10g)
- 砂糖(10-20g)
- お茶以外の清涼飲料水(200-300ml)
- 牛乳(150-200ml)

ブドウ糖は、砂糖より早く血糖が上昇する

血糖値 (mg/dl)



α -グルコシダーゼ阻害剤(ベイスン、グルコバイ、セイブル)は砂糖の吸収を遅らせます。低血糖症状が現れたときは、すぐにブドウ糖を摂って下さい。(砂糖や飴では薬の作用で吸収が遅くなってしまい不十分です)。携帯用のブドウ糖は、主治医や薬局に聞いてみてください。

補食について

スポーツなどで普段より運動量が多くなることがわかっているときは、事前に低血糖予防のため、指示カロリー以外の補食をとりましょう。通常1単位程度で、パンなどの分解の遅い炭水化物の食品を食べます。運動が長時間に及ぶ場合は、数時間おきに補食をとる必要も出てきます。



運転時の低血糖について

車を運転中に低血糖ではないかと思ったら、周囲の安全を確認して直ちに車を路肩に止めてください。がまんしていると、注意力が鈍くなったり、ブレーキのタイミングが遅くなったり、手足を動かさなくなったりするので、事故の原因となります。また、低血糖になりそうな予感がするような日は、車を使わないほうが無難でしょう。



低血糖と運転免許

現在、道路交通法により、「無自覚低血糖」を起す患者さんは、その症状によっては運転免許が持てない場合があるのをご存知ですか？

1、無自覚低血糖ってなに？

通常、低血糖を起こすと、動悸・冷や汗・手足の振るえ・頭痛などの、いわゆる「低血糖症状」がでます。しかし低血糖を頻繁に起こしている方や、合併症により自律神経障害を起こしている方などは、低血糖症状を自覚することができず、とつぜん昏睡に陥ってしまうケースがあります。これを「無自覚低血糖」と呼びます。

特に、車の運転時に「無自覚低血糖」を起してしまうと、重大な事故につながる危険性があります。実際に、重大な人身事故を起してしまったケースも、しばしば伝えられています。

Q. 低血糖を起こしたことがあると、車の運転ができないの？
糖尿病の患者さんが、インスリンや内服薬で治療を行っていくうえで、低血糖は避けては通れない症状です。しかし、その全ての患者さんが運転免許を持ってないわけではありません。

免許が持てる方

- ◎ 低血糖を起こしても症状が軽いうちに自覚ができ、運転を中止し補食をとる事が出来る方。
- ◎ 血糖コントロールが可能で、運転前の糖分の摂取などにより、運転中の低血糖を未然に防ぐことが出来る方。

しかし、このような事が出来ない方の場合、6ヶ月以内に出るようになる見込みがあれば、長くて6ヶ月間、免許を保留・停止をすることとなりますし、その見込みが無ければ、免許を出さないか、取り消すこととなります。

Q. もし、事故をおこしたら・・・？

「低血糖の前兆を自覚できたのに、その時点で運転を中止せず事故を起こした」「血糖を自己コントロールできたのに、運転前の糖分の補給を怠ったため低血糖による意識障害を起こし、事故を起こした」という場合には、刑事責任を負い、さらに、違反行為とみなされ、免許を取り消される可能性があります。

これは、居眠り運転による事故（疲れていて眠い場合には運転すべきではないのに、運転して事故を起してしまった）や、飲酒運転による事故（酒を飲んだ場合には運転すべきでないのに、運転し事故を起してしまった）と同じ扱いを受けるという事です。

Q. 運転する時に気をつける事は？ 実際に運転する時には？

- 1) 低血糖になりやすい時間帯に独りで運転することは、なるべく控える。
- 2) 車の運転をする時には、いつも低血糖の事を念頭において運転をする。
- 3) 自己血糖測定を行っている方は、運転直前に血糖値を確認し、低血糖を起しそうな場合には、糖分の補給を行い、低血糖の予防に努める。
- 4) 運転中に低血糖を起してしまったら、速やかに車を安全な場所へ停車し、症状の軽い段階のうちに糖分の補給を行う。
- 5) 車に必ず補食(ジュース、砂糖、ブドウ糖など)を常備する。

しかし、低血糖を恐れずに！

糖尿病治療の基本は血糖コントロールですが、厳格な血糖コントロールをめざせば、当然のように低血糖を起こしやすくなります。それでは、ほどほどのコントロールでよいのかというと、そうではありません。

低血糖は、薬物療法をしている人の多くが必ずといってよいほど経験することです。また、適切な処置で対応すればそれで済むことです。しかし、血糖コントロールが悪ければ、必ず合併症が襲ってくるのです。低血糖を怖がって、指示カロリー以上の食事をとったり、補食といいつつ間食をしていては、糖尿病治療の基本から外れてしまいます。

低血糖対策の知識を十分身に付け、規則正しい生活を心掛けて、よりよい血糖コントロールをめざす努力をしましょう。

復習問題 1

さて、ここで、復習問題です。糖尿病教室に参加している間に、冷や汗、ふるえ、動悸が出てきました。これは、下記の何の症状ですか？

1. 低血糖
2. 高血糖
3. 気のせい



低血糖症状の覚え方

低血糖のはひふへほ

はらがへり

ひや汗

ふるえは低血糖

へんにドキドキ

ほうちで昏睡

復習問題 2

さて、次の復習問題です。風邪をひいた時に、ひどい口
喝、体のだるさ、吐き気が出てきました。たくさんの水分
や胃薬を飲んでも治まりません。これは、下記の何の症
状ですか？

1. 低血糖
2. 高血糖
3. かぜのせい



高血糖の症状

- 著しい口渇(脱水)、多飲、多尿
- 全身倦怠感
- 消化器症状(悪心、嘔吐、下痢、腹痛など)



ペットボトル症候群について

「ペットボトル症候群」をご存知でしょうか？

これはペットボトルの飲み過ぎで起きる事が多いためについた名前ですが、ペットボトルを飲み過ぎるとどう体に悪いのでしょうか？

清涼飲料水、特にスポーツ飲料などは体に良さそうなイメージがありますが、思ったよりも糖分が高い飲み物でもあります。

そんなペットボトルを飲みやすいからといって1日に2本も3本も飲むと多量の糖分を取ることになります。そのために血糖が急上昇し、インスリンはついていけずに不足します。そうなりますます血糖は高くなり500mg/dl以上という高血糖まで行ってしまい昏睡を起こしてしまうのです。

ペットボトル症候群の病態

糖尿病予備軍、あるいは、糖尿病の方

+

習慣的なソフトドリンクの多飲

1.5-6.0L:150-600gショ糖/日

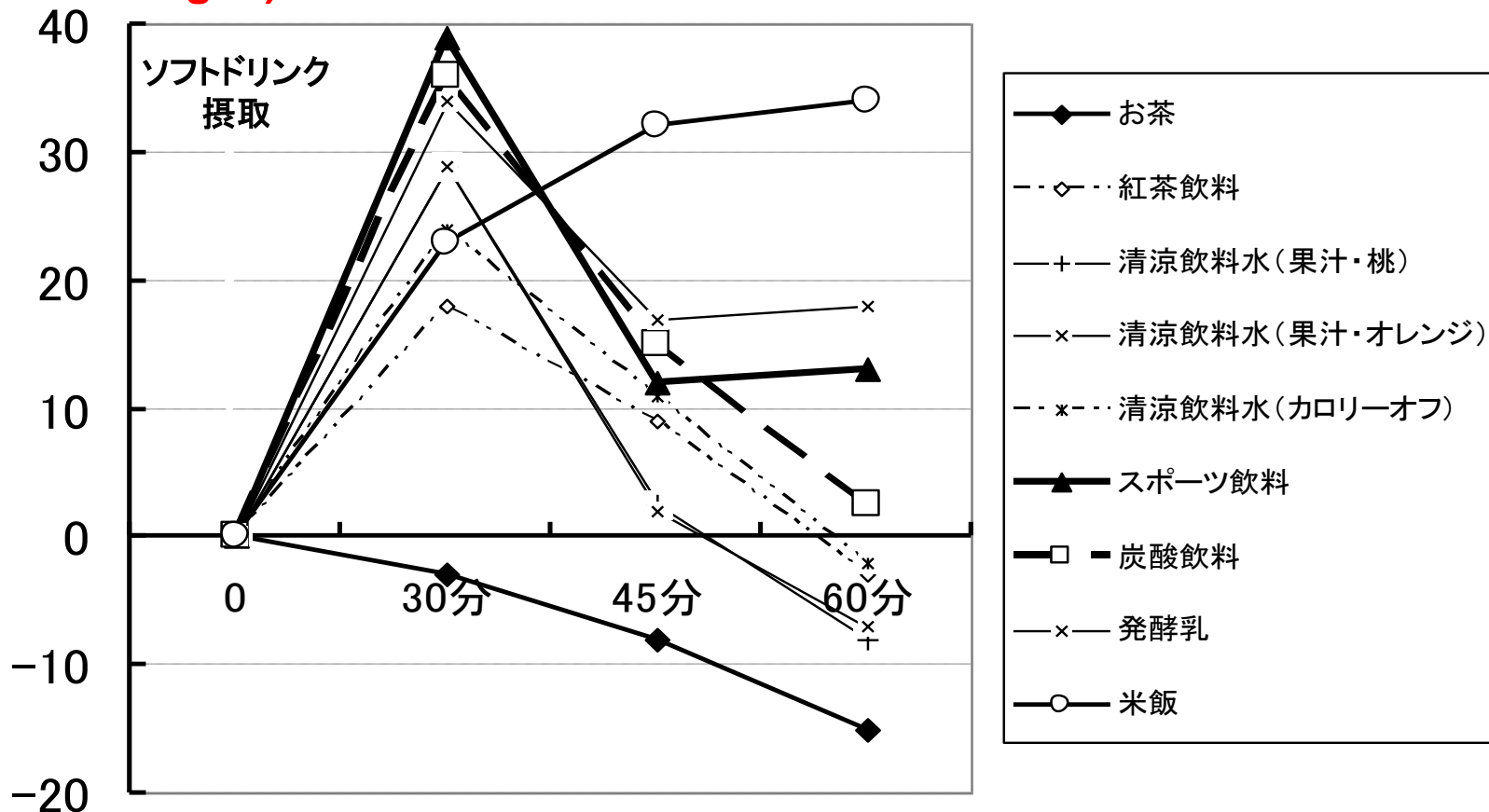
↓
高血糖(糖毒性)

↓
インスリン分泌障害および
インスリン標的臓器でのグルコース利用障害

↓
高血糖昏睡(糖尿病性ケトアシドーシス)

ソフトドリンク摂取後の血糖値の推移

血糖値 (mg/dl)



ソフトドリンクの成分表(100mlあたり)

お茶	糖質 0g, エネルギー 0kcal, Na 7.0mg, 脂質 0g, 蛋白質 0g Ca 2mg, P 1mg, K 1mg, VC 15mg
紅茶飲料	糖質 4.1g, エネルギー 14.7kcal, タンニン0.07g
清涼飲料水(果汁・桃)	糖質 8.0g, エネルギー 32kcal, Na 19mg, 脂質 0g, 蛋白質 0g
清涼飲料水(果汁・オレンジ)	糖質 8.1g, エネルギー 33kcal, ショ糖 1.3g, Na 0mg, 脂質 0g, 蛋白質 0g
清涼飲料水(カロリーオフ)	糖質 4.0g, エネルギー 16kcal, Na 3.0mg, 脂質 0g, 蛋白質 0g, 食物繊維 1.0g VC 28mg, VB 10.1g, ナイアシン 1.4mg, K 5mg, Ca 8mg
スポーツ飲料	糖質 6.7g, エネルギー 27kcal, Na 49mg, 脂質 0g, 蛋白質 0g, Ca 2mg, K 20mg, Mg 0.6mg
炭酸飲料	糖質 10.1g, エネルギー 40kcal, Na 19mg, 脂質 0g, 蛋白質 0g, VC 286mg, パントテン酸Ca 0.8mg
発酵乳	糖質 13.8g, エネルギー 72kcal, Na 45mg

「カロリーオフ」と表示される清涼飲料水のエネルギー・糖分
100mL当たりの数値

商品名	カロリー	糖質
ダイエットコカコーラ	0.4kcal	0g
ポカリスエットステビア	11kcal	2.6g
アクエリアスクリアレモン	12kcal	3.5g
サプリ	16kcal	4.0g
ビタミンウォーター	17kcal	4.2g
ダカラ	19kcal	4.7g

ペットボトル症候群は、特に若い人に多いといわれていますが、この季節は暑くて喉も渇きますからペットボトルを飲む機会も増えると思います。糖分の高い清涼飲料水は飲まないようにして下さい。水分はお茶などの糖分のないもので補給するようにして下さい。

「糖質ゼロ」の発泡酒のエネルギー・栄養成分
350mL（レギュラーサイズ）当たりの数値

商品名	アルコール分 (%)	エネルギー (kcal)	脂質 (g)	糖質 (g)
麒麟ZERO	3	67	0	0
スタイルフリー	4	84	0	0
ビバライフ	5	98	0	0
ゼロナマ	4	81	0	0
本搾りチューハイ (糖類無添加)	7	158	0	(2.8)
普通のビール	5-6	140-160	0	10-15