

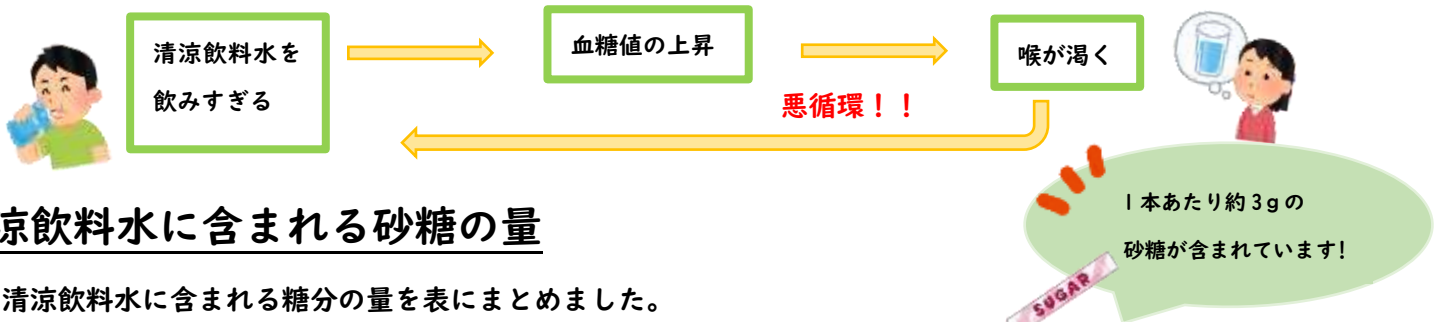
健康だより



8月に入り本格的な暑さとなりました。熱中症対策として水分補給をしっかりと行いましょう。みなさんは、水分補給の際どのような飲料を選択しますか。甘くておいしい清涼飲料水をよく飲む方も多いと思います。そこで注意していただきたいのは「ペットボトル症候群」です。この機会に、飲み物の選び方について見直しましょう。





ペットボトル症候群とは

ペットボトル症候群は、炭酸飲料や清涼飲料水を大量に飲むことによって、急激に血糖値の上昇をまねくことをいいます。主な症状としては、著しい喉の渇き・多尿・倦怠感・腹痛・嘔気が挙げられ、重症の場合は意識の低下や昏睡状態に陥ることもあります。糖尿病と同様の症状ですが、糖尿病と診断されていない人でも発症します。また、10代から30代の若年層に多く見られ、肥満傾向にある方に特にリスクが高いとされています。



清涼飲料水に含まれる砂糖の量

主な清涼飲料水に含まれる糖分の量を表にまとめました。

缶コーヒー (190ml)	缶コーヒー(190ml・ 微糖)	100%オレンジジュース・りんごジュース (200ml)	スポーツ飲料 (500ml)	炭酸飲料 (350ml)
				
SUGAR 5本分	SUGAR 2本分	SUGAR 7本分	SUGAR 8本分	SUGAR 14本分

水分補給のポイント

① カフェインやアルコールを控える。

カフェインやアルコールには利尿作用があり、体内の水分を外へ排出してしまいます。そのため、水やカフェインを含まないお茶で水分補給を行うことが推奨されます。

② スポーツドリンクは、糖分が少なく塩分の多いものを選択し、飲みすぎに注意する。

経口補水液 (OS-1) がおすすめです。通常、炎天下でたくさん汗をかくことがなければ、一日に必要な塩分は食事から摂取できます。

③ 甘い飲み物は嗜好品として適量にとどめる。

水分補給には向いていないことを認識し、適度に楽しみましょう。

朝食時や食欲のない時に、野菜や果物のジュースを選択することはおすすめです。

参考文献 厚生労働省 e-ヘルスネット 嗜好飲料 (アルコール飲料を除く) 消費者庁 栄養成分表示および栄養強調表示とは

ゼロカロリーは本当？
最近ゼロカロリーやノンカロリーを謳った商品が多数存在しますが、実際は完全に0カロリーではありません。100mlあたり5kcal未満であればゼロカロリーと表示してよいと食品表示基準により定められています。(飲料) ご注意ください。