

清涼飲料水は飲みすぎに注意



いつも何気なく飲んでいる清涼飲料水や甘い飲み物。
夏は脱水予防、冬は乾燥を防ぐための風邪予防を目的に水分補給を行います。
しかし、清涼飲料水や甘い飲み物には糖質がたっぷり含まれています。

★清涼飲料水は糖質たっぷり！

500mlのペットボトルに含まれる糖質の量を角砂糖に換算すると・・・

角砂糖1個
=糖質4g

スポーツドリンク



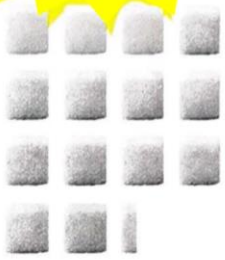
角砂糖
5.9個



コーラ



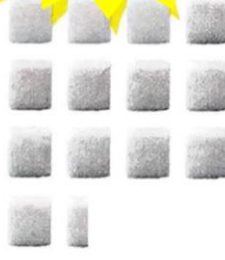
角砂糖
14.9個



オレンジジュース



角砂糖
13.1個



ミルクティー



角砂糖
9.7個



ペットボトル症候群が起こるしくみ

★ペットボトル症候群とは？

正式名称：清涼飲料水ケトーシス

糖質を含む飲料水を大量に飲み続けることで発症する症状です。

例えば、スポーツドリンクなどの清涼飲料水を一気に摂取すると急激に血糖値が上がります。血糖値が上がると、体は血液中の糖を薄めるために糖を尿に排泄しようとして尿量が増えます。すると、体は脱水状態になり、再びスポーツドリンクなどの甘い飲み物を飲んでしまい、さらに血糖値が上昇する...という悪循環を生みます。

これを繰り返すと膵臓が疲弊してインスリンの動きが低下し、糖質をエネルギーとして利用できなくなってしまうのです。



理想的な水分はズバリ！

「**水 または お茶(ノンカフェイン)**」です！！

食事から摂取する水分量や汗をかく量には個人差があるため、「1日何リットル飲めばよい」とは一概に言えませんが、のどの渇きを感じたらこまめに水分を摂るようにしましょう。
水やお茶には糖質が含まれておらず、常温であれば胃や腸への負担が少ないです。カフェインには利尿作用があるため、カフェインの少ない麦茶やルイボスティーなどがおすすめです。