

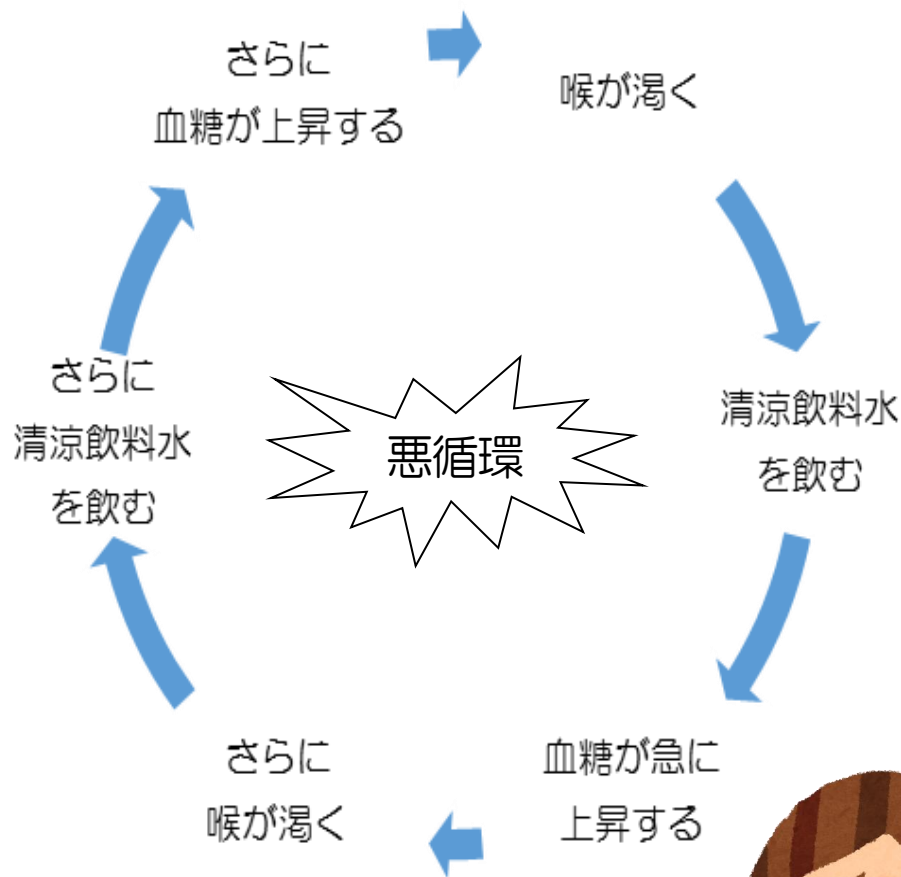
これから夏本番。気温がどんどん高くなり、熱中症対策も本格的に必要なになってきました。
のどが渇くと、ついつい冷えたおいしい清涼飲料水を飲み過ぎてしまいがちに…

そんな方は

ペットボトル症候群 に注意が必要です！

ペットボトル症候群とは俗称で、正式には「ソフトドリンクケトosis」「糖尿病性ケトosis」と言います。
清涼飲料水に多く含まれている単糖は、体内への吸収が早く、急激に血糖値が上昇します。するとインスリンが不足し、単糖の代謝が悪くなり、脂肪を分解してエネルギーを得ようとして

その時にケトン体という物質が産生され体内に蓄積されると、倦怠感・脱水・意識障害（糖尿病性昏睡）をきたしてしまいます。



飲み物1本あたりの糖質の量

清涼飲料水 500ml	糖質 (g)	角砂糖 (1個3g)
炭酸飲料	約60g	20個分
缶コーヒー (190ml)	約2~14g	1個~5個分
スポーツドリンク	約27g	9個分
スポーツドリンク (カロリーゼロ)	約3.5g	約1個分
果汁100%ジュース	約50g	17個分
麦茶	約1.5g	0.5個分

ノンシュガー、ノンカロリーだから大丈夫？

こうした食品の多くは、糖質の量を少なくしたり、体内に吸収しにくくエネルギーになりにくい甘味料を使っていたりしますが、エネルギーがないということではありません。また、糖質が入ってなくても、脂質が入っていればエネルギーが高くなるので、血糖を上げるきっかけとなります。

熱中症対策にもなるし、スポーツドリンクを飲むようにしているけど…

ミネラルなどの電解質を含んでいるため、スポーツドリンクは良いと言われていますが、糖分がたくさん入っているため、普段の水分補給のための多飲はかえってエネルギー過剰につながります。

スポーツの時や汗をかいた時には、水分補給と併せて糖質を中心としたエネルギー源の補給、ビタミン・ミネラルの補給のために積極的に飲むようにしましょう。

	「無」「ノン」表示 100gまたは100mlあたり	「低」「オフ」表示 100gまたは100mlあたり
エネルギー	5kcal 未満 例：ノンカロリー	20kcal 以下 例：カロリーオフ
糖類	0.5g 未満 例：ノンシュガー	2.5g 以下 例：低糖・微糖
脂質	0.5g 未満 例：ノンファット	1.5g 以下 例：ローファット

- 水分補給をするときは、糖分の多い清涼飲料水をたくさん飲むのはなるべく避け、お茶やミネラルウォーターを飲むようにしましょう。また、利尿作用のあるカフェインを含むコーヒーや紅茶も水分補給には向きません。
- 汗をかいた時など、ミネラルなどの電解質の補給が必要な場合はスポーツドリンクを飲むようにしましょう。
- 清涼飲料水を適度に飲みつつ、お茶やミネラルウォーターなどで水分補給をし、熱中症を防ぎましょう。