

清涼飲料は水代わりに

飲まないで!!

熱中症や脱水の予防のためにも水分補給は欠かせません。しかし、冷たい炭酸飲料などの清涼飲料をたくさん飲んでいると、水分だけでなく、糖分をとりすぎてしまい、最悪の場合「ペットボトル症候群」を引き起こすことがあるので注意が必要です。

ペットボトル症候群とは

血液中の糖分の濃度が高くなると、糖を尿中に排泄するために尿の量が増え、体が脱水状態となり、渇かしい口喉の湯きを感じるようになります。このとき、高血糖の自覚がないまま、さらに清涼飲料を飲んでしまうと悪循環を余計に血糖値が上昇してしまいます。すると、血糖を下げるインスリンの働きが弱まり、糖を細胞に引き込んでエネルギーを作ることができなくなります。

そのため、糖の代わりに脂肪を代謝してエネルギーを得ようとして、脂肪が代謝されると、ケトン体という毒性物質が増えて血液が酸性になり、意識を失って昏睡に至ることがあります。



糖分をたくさん含んでいる清涼飲料

清涼飲料に入っている糖分を砂糖で表すと...

炭酸飲料



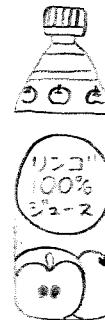
500mL
あたり
約55g
の糖分

スポーツ飲料



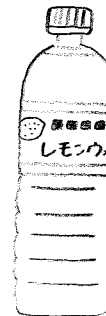
500mL
あたり
約30g
の糖分

果実飲料



500mL
あたり
約55g
の糖分

低カロリー飲料



500mL
あたり
約29g
の糖分

ジュースや炭酸飲料には約10~11%、スポーツ飲料には約5~6%の糖分が含まれています。最近では糖分の少ない清涼飲料も多いですが、「糖分控えめ」は2.5%未満、「カロリー控えめ」は5%未満の糖分が含まれているので、これらも大量に飲むと、かなりの糖分を摂取することになります。

また、スポーツ飲料は、汗に近い成分とされていますが汗には糖分は含まれていません。暑いスポーツをした際に飲むのはよいですが、運動もしないのにスポーツ飲料で水分補給をすると、糖分過剰になるので注意しましょう。