仁淀病院からのお知らせ

こんにちは！栄養科です。

主任管理栄養士　新谷　美智

毎日の水分補給はどんな飲み物でしていますか？

ジュースなどの清涼飲料水は甘くておいしいため、水分補給として飲まれている方も多いのではないでしょうか？清涼飲料水には、たくさんの糖分が含まれています。飲み過ぎはエネルギーの過剰摂取となり、糖尿病や肥満の原因の一つになります。清涼感のある甘みを好む学童期は特に注意が必要です。体内への吸収が早い糖分が含まれている清涼飲料水は、飲みすぎると高血糖になり、のどが渇きやすくなります。そして、糖分が含まれない水やお茶ではなく、清涼飲料水で渇きを癒した場合、さらにのどが渇くという悪循環に陥ってしまいます。この行為を繰り返すことで、急性の糖尿病（ペットボトル症候群）を招くこともあります。重度の場合は意識障害や昏睡（糖尿病性ケトーシス）に至ることがあり、早急な治療が必要となります。

今回は清涼飲料水等に含まれる糖分量をご紹介します。

摂りすぎに注意！

自分の飲んでいる飲み物からとる糖分の目安

のどが渇いたら、砂糖をゴクゴク飲んでる？～清涼飲料水のエネルギー量を砂糖で表示～

（参考）生活習慣病予防のための食べ方ナビゲーション　たべナビ君　吉池信男、玉川ゆかり、中神聡子共著（独立行政法人　国立健康・栄養研究所）第一出版