

栄養だより No. ペットボトル症候群！？あまーい飲み物には要注意

これから暑くなり甘くてさっぱりした炭酸飲料やジュース、スポーツをした後のスポーツドリンクがおいしくなってくる季節になりますね。そんな甘い飲み物を飲み続けるとどうなるでしょう・・・今回は甘い飲み物の飲みすぎて起こるペットボトル症候群について紹介します。

★知ってる？ペットボトル症候群★



糖分入り飲料をたくさん飲む



血糖値上昇



のどの渇き



高血糖状態が
続く



倦怠感、嘔吐
腹痛、意識障害
命に関わる事も、



『**ペットボトル症候群**』とは、高血糖状態が続いて急性の糖尿病状態になることです。

Q1. 飲み物に含まれる糖類の量は・・・？ ※スティックシュガー1本=3gで換算

A. いくつかの飲み物に入っている糖類の量をスティックシュガーで示しました。



スポーツドリンク
(500ml)
8.5 本分



乳酸菌飲料
(100ml)
5.5 本分



サイダー
(500ml)
17 本分



缶コーヒー(微糖)
(185ml)
2 本分

Q2. 1日の糖類の摂取量はどれくらいが望ましいの・・・？

A. WHO(世界保健機関)では大人1人当たりの**糖類(遊離糖類※1)**は

摂取エネルギーの5%未満と記されています。スティックシュガーだと『**5-8 本分**』です。

※1:遊離糖類・・・食品や飲料に添加される糖類。また蜂蜜や果汁などに天然に存在する糖類のこと。

甘い飲み物のほとんどが1本分でWHOの目指すべき摂取量を超えてしまいます。

飲む量を考えたり、飲み物の種類を糖分の少ない物に変えるなど、飲みすぎ・糖類の摂りすぎにならないように注意していきましょう！！

また、糖尿病などの病気をお持ちの方などは医師に相談しましょう。