

ほけんだより 6月

鹿児島を含む九州南部は8日に梅雨入りを発表しており、昨年より9日遅い梅雨入りでした。また、この先1か月の平均気温は平年よりも高いと予測されています。晴れた日は気温が25℃を超えることも多くなり暑いと感じる日が多くなってきました。気温が上がると喉が渇いたり、冷たい飲み物を飲みたいくなりますね。さらに熱中症対策のためにも水分を多くとるよう意識すると思いますが、みなさんは喉が渇いたときにどのような飲み物を飲みますか？

～ ペットボトル症候群という言葉を知っていますか？ ～

ペットボトル症候群って何？

この言葉は俗称であり、正式には『ソフトドリンクトキシシス』といいます。これは、炭酸飲料や清涼飲料水を多く飲むことが原因で起こる高血糖状態（体の中の血糖値が高くなる）のことです。血糖値が高くなることで、喉の渇き、渇きを潤すためにまた清涼飲料水を飲み血糖値が上がるといった悪循環が起きます。

<症状>

喉が渇く、尿が多くなる、だるさ、イライラなどです。重度の場合は、昏睡状態（意識がもうろうとする状態）に陥ることがあります。



砂糖の量はどのくらい入っている？

清涼飲料水には、**平均10%の糖質**が含まれています。1.5Lのペットボトルの場合**100～150g**となり、スティックシュガーで換算すると**25～38本分**です。

<例> ペットボトルに含まれる砂糖の量 (各砂糖1個=3g)



それぞれの清涼飲料水に含まれる実際の砂糖の量をペットボトルに入れた写真です。実際に見てみると砂糖の量に驚きますね。



これから注意していくこと

☆ **水分補給をするときに、清涼飲料水を水代わりとして飲まない。**
運動するときに熱中症予防としてスポーツドリンクを摂取することは熱中症対策の1つです。その際は摂取するタイミングや量に気を付けていきましょう。

☆ **状況によって飲むものを変えよう。**

- ・食事や甘いものを食べる時 → お茶や水など無糖のもの
- ・運動するとき → スポーツドリンクや麦茶など
- ・朝など食欲のないとき → ビタミンなどが補える野菜・フルーツなど



☆ **食事の前や空腹時に飲まない。**

多飲や血糖値が急激に上がる原因になります。



☆ **栄養成分表示を見て、糖質の量を確認しよう。**

一度に飲みすぎるのではなく、コップに注いで数回に分けて飲みましょう。

☆ **冷蔵庫に常備しない。**

手軽に飲める環境をなくしていこう。



「ゼロ」「ノン」カロリー飲料は本当にカロリーはないのか？

飲料のカロリーに関する表示の定義

100mlあたり5kcal未満	「ゼロカロリー」「ノンカロリー」 「カロリーゼロ」などの表示が可能	500mlあたり25kcal (25kcalは糖3つ分)
100mlあたり20kcal未満	「カロリーオフ」「低カロリー」 「カロリー控えめ」などの表示が可能	500mlあたり100kcal (100kcalはバナナ1本)

ゼロカロリーと表記された清涼飲料水が甘く、おいしく感じるのも納得ですね。知っていて行動すること、知らずに行動することには大きな差がありますね。



いろいろな清涼飲料水の糖質を知ろう。

<p>コカ・コーラ</p> 	<p>500ml 225kcal 糖質約<u>56g</u> スティックシュガー 18.6本分(3g)</p>	<p>ポカリスエット</p> 	<p>500ml 125kcal 糖質約<u>31g</u> 10.3本分</p>
<p>ファンタグレープ</p> 	<p>500ml 240kcal 糖質約<u>60g</u> スティックシュガー 20本分(3g)</p>	<p>野菜生活100</p> 	<p>200ml 69kcal 糖質約<u>16.2g</u> 5.4本分</p>
<p>ヤクルト</p> 	<p>80ml 47kcal 糖質約<u>11.5g</u> 3.8本分</p>	<p>エメマン 微糖</p> 	<p>185ml 68.5kcal 糖質約<u>16g</u> 5.3本分</p>
<p>いろはす みかん</p> 	<p>555ml 94kcal 糖質約<u>24g</u> 8本分</p>	<p>ウイダーinゼリー</p> 	<p>180g 180kcal 糖質約<u>45g</u> 15本分</p>

0kcal
角砂糖 0 個分
pH = 6



0kcal
角砂糖 0 個分
pH = 6



0kcal
角砂糖 0 個分
pH = 5



0kcal
角砂糖 0 個分
pH = 6



210kcal
角砂糖 15 個分
pH = 3.6



230kcal
角砂糖 18 個分
pH = 3.4



140kcal
角砂糖 9 個分
pH = 5.5



220kcal
角砂糖 12 個分
pH = 4

