

しおさい栄養だより

Shiosai Nutrition News



ペットボトル症候群に要注意!



これから夏に向けて、冷たい清涼飲料水を飲む機会が多くなるのではないのでしょうか？今回は清涼飲料水やスポーツドリンクに関係するお話です。

「ペットボトル症候群」とは？



清涼飲料水に含まれる糖分は体に吸収されやすい為、血糖値が急上昇し、尿量が増量します。すると、再び喉が渇き、清涼飲料水を飲むという悪循環に陥ってしまいます。また、糖の代謝が追い付かなくなる為にケトン体※が増え、倦怠感、体重減少、嘔気、意識レベルの低下などの症状を引き起こす病気です。

※ケトン体：糖の代謝がうまくいかないと発生する毒性のある成分

清涼飲料水 500ml のペットボトルには、1本あたり 50~60g、スポーツドリンクには 20~30g の糖類が含まれています。これに対し、WHO（世界保健機関）は成人の1日の糖類を 25g 程度に抑えるよう勧めています。食事にも糖質は含まれているので、清涼飲料水からの糖類の摂り過ぎには注意しましょう。

◎水分補給は、ミネラルを含む水やお茶、麦茶にしましょう！

◎清涼飲料水は、毎日ではなく、お楽しみ感覚で♪

◎スポーツや夏場に大量に汗をかいた場合は、スポーツドリンクを飲む方がよいでしょう（飲み過ぎに注意！）

◎清涼飲料水を飲む場合には、栄養成分表示を確認してみましょう

※100mlあたりの成分を表示している商品もあるので、その場合は5倍量が含まれています



◎しおさいデイサービスの食事は健康生活を送るヒントが満載です。興味のある方は、ぜひ見学にお越しください。

食事のことなどでお困りのことがございましたら、しおさいまでご相談ください。

担当 高齢者総合福祉施設しおさい 管理栄養士 宮子 佳奈 中野 悦子

大分県津久見市大字長目 2715 番地の 5 連絡先 0972-85-0539