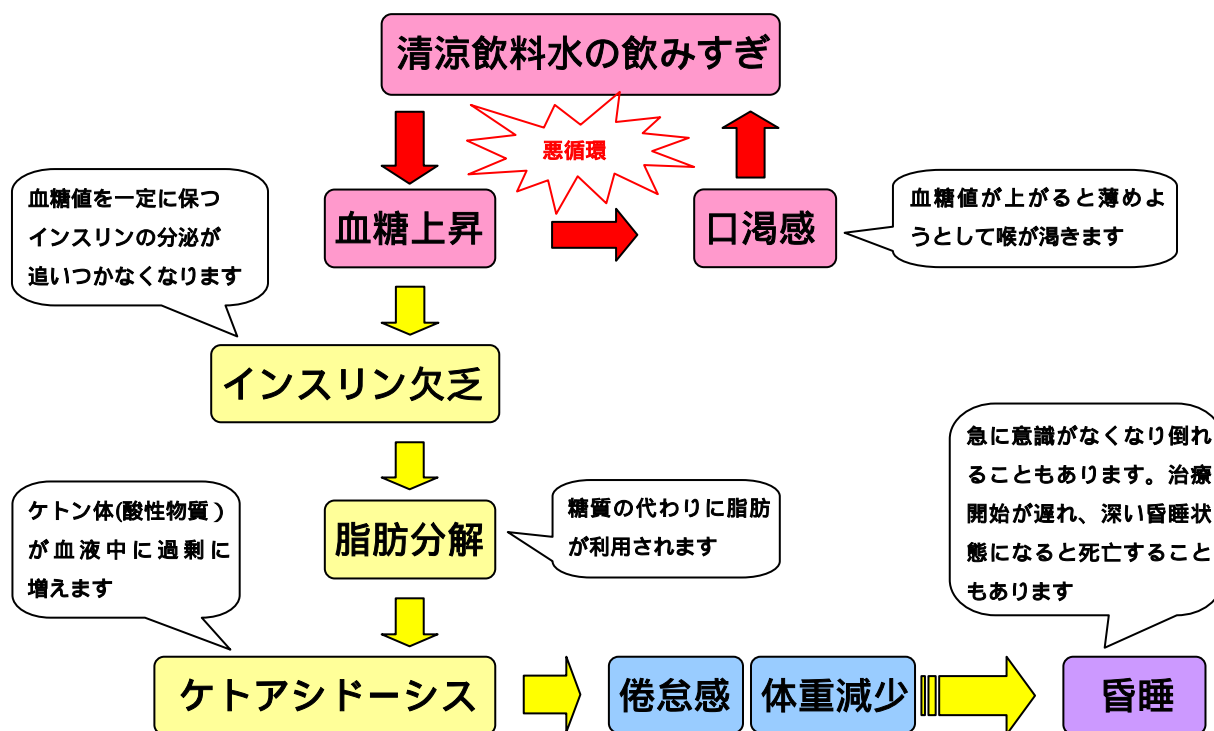




~ ペットボトル症候群について ~

ペットボトル症候群とは、スポーツドリンクなどの多量に糖質を含む清涼飲料水を大量に飲み続けることによって起こる急性の糖尿病です。糖尿病性ケトアシドーシスの症状となった若い人達の多くが、ペットボトルで清涼飲料水を飲んでいたので名づけられました。清涼飲料水は夏場の熱中症対策や冬場の風邪症状の緩和に役立ちますが、普段から水分補給として多飲している方は注意が必要です。

ペットボトル症候群を起こす仕組み



糖質とは？

糖質はたんぱく質・脂質と並ぶ3大栄養素の1つで、炭素・水素・酸素からできる化合物の総称です。この化合物は炭水化物と呼ばれ、糖質と食物繊維が一体となった米や小麦を指します。

糖質(炭水化物)を摂りすぎていませんか？

炭水化物の摂取量の目安(1日あたり)

成人男性で約 300g、女性で約 250g に抑えるのが理想的です。

食品100gあたり炭水化物の比較(めん類は茹でた量)

食品	ごはん	スパゲッティ	うどん	そば	中華麺	じゃが芋	バナナ	砂糖
含有量	36.1g	28.4g	21.6g	26.0g	29.2g	17.6g	22.5g	99.2g

清涼飲料水の糖度 (例 500ml の 10%だと 50g の砂糖が入っていることになります)

炭酸飲料・コーヒー飲料・野菜・果汁系・・・8.5～12.5%

スポーツドリンク・・・4.6～11.2%

紅茶飲料・・・4.6～7.5%

清涼飲料水から糖質をとりすぎないために

1. 清涼飲料水を冷やしすぎない

甘味は冷えている方が感じにくいので含まれている糖分がわかりづらくなります。

2. 表示に惑わされない

500ml のペットボトルでも 100ml 当たりで表示されています。100ml 当たり 20kcal 未満で「カロリーオフ」、100ml 当たり 5kcal 未満ならば「ノンカロリー」と記載して良いため、糖質が少ないかゼロだと勘違いしやすいのです。

3. 普段の水分補給がわりにしない

糖質を意識し、普段は水やお茶を飲むようにしましょう。

