



栄養士のおはなし

糖分を含む飲料水の飲みすぎには注意！

これから暑さも本番を迎えますが、脱水症や熱中症を防ぐためにも欠かせないのが水分補給です。ただ水分を補給すれば良いのではなく、補給の仕方が重要になります。

暑い時期には口当たりのさっぱりした炭酸飲料やスポーツドリンクなどといった清涼飲料水に手を伸ばしてしまいがちですが、それらの中には多くの糖分が入っていることをご存知でしょうか？そこで気を付けたいのが、「ペットボトル症候群」です。「ペットボトル症候群」とは、糖分を多く含む清涼飲料水の多飲により起こる高血糖状態をいいます。重度の場合は、意識がもうろうとしたり、こん睡などの症状が現れることもありますので、あくまで嗜好飲料として量を調整しながら飲むことをおすすめします。

●清涼飲料水の糖分（500mlあたり）

飲み物の種類	エネルギー	砂糖量
炭酸飲料	225kcal	57g
無糖炭酸水	0kcal	0g
スポーツドリンク	125kcal	31g
味付き水	95kcal	24g

●1日の砂糖の摂取量の目安（調味料や嗜好品などに含まれる砂糖類すべてを合わせた量）

砂糖の 目安量	年齢	1日量
	1～2歳	5g以下
3～5歳	10g以下	
6～8歳	15g以下	
9～59歳	20g以下	
60歳以上	10g以下	

※治療中の方は医師の指示に従ってください

！「ノンカロリー（ゼロカロリー）」「糖質ゼロ」にもご注意を！

ノンカロリー

飲料の場合 100mlあたり 5kcal 未満のエネルギー

糖質ゼロ

飲料の場合 100mlあたり 0.5g 未満の糖質が含まれています

商品によってはエネルギーや糖質が一切含まれていないわけではありません。成分表示をきちんと確認する習慣も身につけましょう。

おすすめの飲み方

> 水や麦茶をこまめに分けて補給しましょう

- 一気に飲むのではなく、コップ1杯程度を1日に6～8回飲む
- 目安は1.5L～2L
- 水や麦茶といったノンカフェインの飲み物をこまめに摂取する



(参照：厚生労働省 e-ヘルスネット)

今年の夏もしっかりとこまめに水分補給！



問ふれあいセンターTel 52-2000

市の人口 ★5月末現在★ ※ ()内は前月比

世帯数 8,593世帯 (+4) 人口 15,726人 (-1) 男 7,299人 (+6) 女 8,427人 (-7)

編集後記

▶最近イベントが多くなりました▶取材時はもちろんカメラは必需品▶電池の減りが早く、つど充電▶とあるイベント会場でサッとカメラを構え…あれ？▶電池を入れ忘れた…!!▶携帯電話のカメラに救われました📷