

糖分の摂りすぎに注意しましょう

暑くなってきました。これからの夏の間は、汗をかくことが多く、私たちの体は水分を必要とします。

皆さんは、水分を補給するときは、どんなものを手にしていますか。お茶やジュースなど、世の中にはさまざまな飲み物があります。

普段、何気なく口にしている飲み物ですが、注意しないと生活習慣病の引き金になってしまうことがあります。

◆意外と多い!? 飲み物に含まれる糖分

食べ物に比べ、飲み物には思っているよりも多くの糖分が含まれています(下表参照)。しかも糖分は液状であるため吸収されやすく、血糖値を急激に上昇させてしまい、体に負担をかけてしまいます。

また、高カロリーなため、肥満や糖尿病、脂質異常などにもつながります。例えば、水分補給でよく口にするスポーツドリンク(500ml)には、糖分が約33g含まれています。これは、コーヒーなどに入れるスティックシュガー3g/袋に換算すると、約11本分も含まれていることになります。知らず知らずのうちに糖分を体に摂りこんでいるのです。



【参考】1日に必要な砂糖類の目安

大人の場合で20g(糖代謝異常や肥満の人などは10g)、子どもの場合で10gといわれています。

これには調理の際に使われる砂糖の量も含まれます。

【表】飲み物に含まれる糖分

飲み物の種類と内容量	スポーツドリンク 500ml	乳酸菌飲料 60ml	炭酸飲料 500ml	缶コーヒー 250ml	栄養ドリンク 100ml	天然果汁 500ml	野菜ジュース 250ml
糖分	約33g	約8g	約60g	約18g	15g	約60g	約8g
スティックシュガー(3g/袋)に換算	約11本	約3本	約20本	約6本	約5本	約20本	約2本

◆糖分ゼロの飲み物を

暑い時期は、体はますます水分を必要とします。

「汗をかいた時には、塩分も一緒に摂れることからスポーツドリンクを。」と、よく言われますが、大量に汗をかいた時や脱水症状などで特に体調が悪くない場合は、水やお茶など砂糖の含まれていない飲み物を摂ることをお勧めします。



水やお茶などを飲むようにしましょう