

# 夏のペットボトル症候群に注意！！

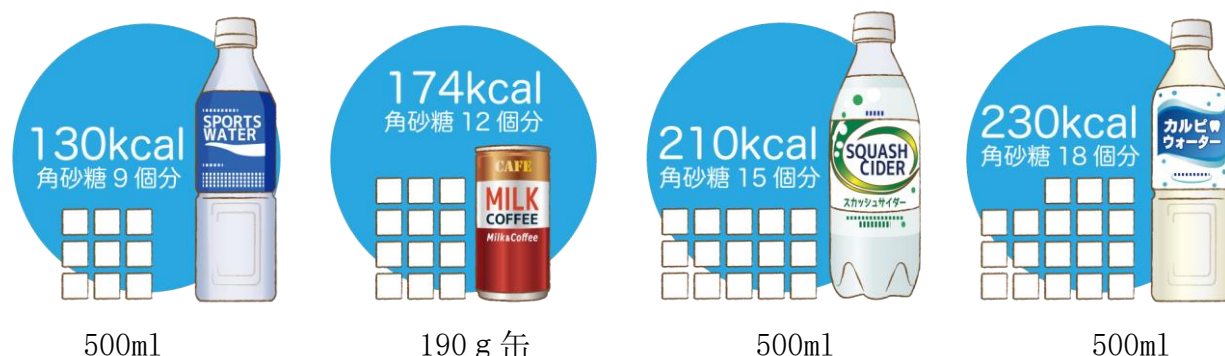
暑さが本格的になり、水分補給は大切なことですが、清涼飲料水や炭酸飲料をついたくさん飲んでしまっていないですか？

しかしそれらには、糖分が多く含まれているため大量に飲み続けると「ペットボトル症候群」と呼ばれる状態になってしまう可能性があります。

## 【ペットボトル症候群って？】

ペットボトル症候群とは、「ソフトドリンク（清涼飲料水）ケトーシス」とも呼ばれます。糖分が含まれている清涼飲料水や炭酸飲料、スポーツドリンクを大量に飲み続けると、高血糖の状態になります。高血糖が続くと、喉の渇き、多尿、倦怠感、吐き気、などの症状が現れ、ひどいときには意識が低下し、昏睡状態に陥ることもあります。

## 【清涼飲料水に入っている砂糖の量は？】（角砂糖 1 個 = 4g）



清涼飲料水を飲むということは、同時に大量の砂糖を摂っているということになるわけです。清涼飲料水、菓子に使用されている砂糖（ショ糖）は、消化吸収が早く急激な血糖上昇につながります。血糖値が上昇すると喉が渇くので、さらに清涼飲料水を飲んでしまう悪循環になります。水分補給をするときは、水やお茶にしましょう。

## 【ノン、ゼロ、オフなら飲んでいい？】

ノン、ゼロ、オフでも実際は 0 kcal や砂糖 0 g ではありません。食品表示法に基づいて食品 100 g (ml) あたりの含有量が決められています。表示をみて摂りすぎには注意しましょう。

\*100ml あたり 5 kcal 未満 → 「無、ゼロ、ノン、レス」

\*100ml あたり 20 kcal 未満 → 「カロリーオフ、低カロリー」

\*100ml あたり糖質 0.5 g 未満 → 「糖質ゼロ」

(Vol. 27 に詳しくあります)

## 【どんな人がなりやすいの？】

糖尿病の方はもちろんのこと、糖尿病の可能性を指摘されている方やメタボリック症候群の方を含めて発症リスクが高いと考えられています。実際のところ、若年層の肥満男性で、日常的にジュースや炭酸飲料を大量に飲むような人が発症しやすいと言われています。

## 【予防するためのポイント】

- ①水分補給や喉が渇いたときは、水や炭酸水、お茶（カフェインを含まない麦茶など）を飲む。
- ②清涼飲料水を一気に飲みしない。
- ③カロリーゼロ、糖質オフの飲料でもたくさん飲まない。
- ④アイスクリームや、糖分が多量に含まれる嗜好品の摂りすぎにも注意が必要。