



今回のテーマ

## ペットボトル症候群

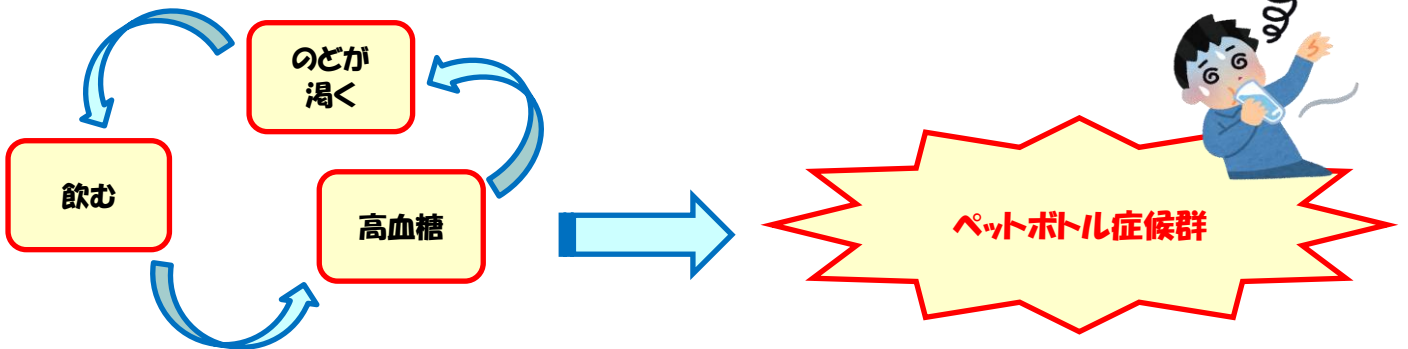


梅雨の時期の蒸し暑い日が続き、日に日に夏の暑さも増えています。  
熱中症の予防のためにも十分な水分補給は重要です。  
水分補給も、選ぶ飲料によっては危険な場合があります。



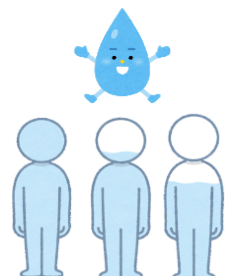
### 『ペットボトル症候群』とは？

ペットボトル症候群はペットボトル飲料を飲むことにかかる病気ではなく、「ペットボトル症候群」の正式名称は「清涼飲料水ケトーシス」といいます。  
のどが渇いたときに、糖が多く含まれる甘い清涼飲料水を大量に摂取すると、血液中のブドウ糖が増え血糖値が上がります。  
血糖値が上がることでまたのどが渇き、また清涼飲料水を飲み、さらに血糖値が高くなり、さらにのどが渇くという悪循環が起こります。  
血糖が高い状態が長く続くと、インスリンという血糖値を下げるホルモンの分泌や働きが悪くなることもあり、糖がエネルギー源としてうまく利用できず、血糖値が下がらなくなってしまうことがあります。  
糖の利用ができないと、代わりにタンパク質や脂肪が分解されエネルギーとして利用されます。  
その脂肪が分解されるとできる「ケトン体」が増えると、ペットボトル症候群の諸症状が現れます。  
著しい喉の渇き、多尿（尿量が多い）、倦怠感（体がだるい・疲れやすい）、イライラ、吐き気などの症状が現れ、ひどくなると意識が低下し、昏睡状態に陥ることもあります。



### 私たちに必要な水分量

糖分を多く含むペットボトル飲料（清涼飲料水）を飲みすぎはよくありませんが、糖分が含まれない水・お茶（カフェインが含まれない麦茶など）を主に、こまめに水分補給をしましょう。  
体重の幼児は約70%、成人の男性は約60%、女性は約55%、高齢者では約50%が水といわれています。  
また、毎日の生活で、鼻や口から呼吸の際に蒸発する水の量は約500ml、尿や便として排出されるのが約1500mlと私たちの身体からは毎日約2500mlの水が失われています。  
では、水は一日どれくらい飲めばよいのでしょうか？  
食事で約1000ml、体内で作られる水300mlを差し引いて、1200mlを飲料からとる必要があります。  
これからの暑くなる季節では、汗をかく分として1500mlくらいの水分の摂取を心がけましょう。  
（※汗の量や環境によっては、プラスで摂取することが必要な場合があります）



# 飲み物の糖分の目安

私たちが普段のんでいる清涼飲料水にはどれくらいの砂糖が含まれているのでしょうか。

栄養成分表示の『炭水化物』から糖質の量を知ることができます。

【炭水化物 = 糖質 + 食物繊維】となりますが、多くの嗜好清涼飲料水にはほとんど食物繊維が含まれていないため、炭水化物の量が糖質（糖分）と考えることができます。

※食物繊維を含む旨が表記されている飲料水の場合は異なります。

炭水化物 (g) × 容量 (ml ÷ g) = 糖分 (砂糖量) と考え、下記の表となります。

参照) 厚生労働省【自分の飲んでいる飲み物からとる糖分の目安 C-16】



## 清涼飲料水の糖分を砂糖で表示



スティックシュガー：1本(3g)

種類	目安量	スティックシュガー本数
野菜ジュース	200ml	3本
トマトジュース	200ml	3.5本
乳酸菌飲料	65ml	4本
コーヒー飲料 (缶・小)	190ml	6本
グレプフルーツ濃縮還元ジュース	200ml	7本
みかん濃縮還元ジュース	200ml	8本
りんご濃縮還元ジュース	200ml	9本
ぶどう濃縮還元ジュース	200ml	10本
コーヒー乳飲料	200ml	11.5本
炭酸飲料 (サイダー)	350ml	12.5本
ヨーグルトドリンクタイプ	220ml	13.5本
炭酸飲料 (コーラ)	350ml	14本
炭酸飲料 (果実色飲料)	350ml	15.5本

※あくまでも目安になります。飲料のメーカーや種類によっても多少異なります。



## 栄養強調表示に注意

【ゼロ】や【ノン】などの表示では、糖分やエネルギーが入っていないわけではありません。

国が定める基準(下表)を満たせば、強調表示が可能なので、注意しましょう！



	無・ゼロ・ノン・レス 等	低・ひかえめ・少・ライト・ダイエット・オフ 等
糖分	100mlあたり 0.5g未満	100mlあたり 2.5g未満
エネルギー	100mlあたり 5kcal未満	100mlあたり 20kcal未満

○栄養相談を実施しております。(予約制)

○食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽にお申し出下さい。

○食通信はホームページにも掲載しております。(QRコードからログインできます)

(株)リアンス 処方薬局グループ 担当栄養士：三井

