

～ 清涼飲料水 飲みすぎに注意 ～

まだ暑い日が続いています。冷えた清涼飲料水は口当たりがよく、つい飲みすぎてしまいます。しかし炭酸飲料や缶コーヒーなど清涼飲料水には「糖分」が多く含まれ、飲みすぎると体に悪影響を与えてしまうことがあります。水分補給には水やお茶類を中心に、糖分を含む飲み物は飲みすぎに注意しましょう。

◎ 清涼飲料水に含まれる糖分の目安 (ステックシュガー1本3gで表すと)

| 飲み物の種類 | 量 | ステックシュガー — (1本3g) |
|-------------|-----------------|-------------------------|
| お茶 | コップ1杯(200g) | 0本 |
| 野菜ジュース | コップ1杯(200g) | 3本 |
| 乳酸菌(ヤクルト) | 1本(65ml) | 4本 |
| 缶コーヒー | 1缶190ml | 5本 |
| スポーツ飲料 | ペットボトル1本(500ml) | 8本 |
| りんごジュース濃縮還元 | コップ1杯(200g) | 9本 |
| 乳酸菌飲料 | コップ1杯(200g) | 9本 |
| 炭酸飲料(サイダー) | ペットボトル1本(500ml) | 12.5本 |

嘱託医 藤崎志保子先生からの アドバイス



日常水分補給のため缶コーヒーなど清涼飲料水を多くとっている人がいますが、清涼飲料水には糖分を多く含むものもあり、これによる糖質過多も疲労の原因になりかねません。

なので 普段は水やノンカフェインの麦茶やお茶などで水分補給をするようにしましょう。

★ 栄養コーナー ★

「糖質ゼロ」に注意！

最近「糖質ゼロ」と表記された飲料水などが多く販売されています。

「糖質ゼロ」だからたくさん飲んでも大丈夫と安心しそうですが、この表示は非常に注意しなければなりません。

実は100g、100mlあたりに含まれる糖質が0.5g以下だった場合「糖質ゼロ」と表記してもいいと決められています。なので実際には糖質が含まれている可能性があるため、たくさん飲みすぎると砂糖の摂りすぎに繋がってしまいます。

この表記はとても複雑ですが、調べてみると意外な発見があるかもしれません。