



のどが渇く、だるい

夏のペットボトル症候群に要注意!

夏本番、水分補給は大切ですが、スポーツドリンクや清涼飲料水などをゴクゴク飲んでいませんか。実は糖分が多く含まれていて、大量に飲み続けると「急性の糖尿病=ペットボトル症候群」が起こることがあります。

人が1日に必要とする水分量は、およそ2.5Lといわれています（このうち食品から約1L、飲みものから約1.5L）。体が一度に吸収できる水分量は200~250mLといわれ、大量に飲んでも吸収されなかった水分は尿として排出されてしまいます。汗を大量にかく夏は、体の中の水分が失われがち。熱中症や脳梗塞、心筋梗塞などの予防のためにも、こまめな水分補給が大切です。



ペットボトル症候群とは?

炭酸飲料やスポーツドリンク、清涼飲料水を大量に飲み続け、高血糖状態になることです。血糖値が上昇するとのどが渇くので、さらに清涼飲料水を飲んでしまう悪循環になります。高血糖が続くと、倦怠感や嘔吐、意識がもうろうとするなどの症状が表れます。アイスクリームなどでも同様の報告があります。

世界保健機関（WHO）の平均的な大人の糖類摂取目安は1日25g程度ですが、500mLのペットボトルの清涼飲料水1本で摂取量をオーバーしてしまいます。

清涼飲料水は砂糖がたっぷり!

種類 (500mL)	炭酸飲料	スポーツドリンク	果汁100%ジュース
砂糖換算	40~65g	20~34g	50~60g
角砂糖	10~16個分	5~8個分	12~15個分

カロリーゼロ、ノンシュガー、糖質オフの意味

「カロリーゼロやノンシュガー、微糖を選んでいるから大丈夫」という人も多いでしょう。けれども、必ずしも0kcalや砂糖0gではありません。食品表示法に基づいて食品100g (mL) あたりの含有量が決められています。「甘さひかえめ」については基準がありません。

のどが渇いたら、まずは水やお茶でのどを潤しましょう! のどをすっきりさせたいなら炭酸水もおすすめです。この夏は冷たい炭酸水を持ち運べる水筒も登場しています。

食品表示法による基準

カロリーゼロ・ノンカロリー	100mLあたり5kcal未満であれば表記可
ノンシュガー・シュガーレス・無糖	100mLあたり0.5g未満であれば表記可
カロリーオフ・低カロリー	100mLあたり20kcal未満であれば表記可
糖質オフ	糖類が100mLあたり2.5g未満であれば表記可

ペットボトル症候群を予防する5つのポイント

- ① 水分補給やのどの渇きには、水やお茶（カフェインが少ない麦茶など）を飲む。
- ② 塩分も補給。
- ③ スポーツドリンクや清涼飲料水を一気に飲みしない。
- ④ カロリーゼロやカロリーオフの飲料だからと大量に飲まない。
- ⑤ のどをすっきりさせたいときは冷たい炭酸水を。

