



# 食べることは生きること

第3回

## 清涼飲料水の糖分にご注意を！

暑くなつてくると、冷たい飲み物が欠かせないという方も…。汗をかくと、のどが渴いて水分が欲しくなります。のどの渴きをうるおすために、つつい冷たい清涼飲料水に手がのびていませんか？

現在ではコンビニや自動販売機など、いつでもどこでも手軽に清涼飲料水を買って飲むことができます。でもちょっと待って！ 清涼飲料水には多くの糖分が含まれています。

清涼飲料水をがぶ飲みすると、胃液が薄まり、消化吸収に影響を与えるだけでなく、糖分をエネルギーに変えるために、ただでさえ不足しがちなビタミンB1が使われてしまいます。特に子どもはジュースばかり飲んでいると、食欲が落ちて、きちんと食事ができなくなります。飲み物に含まれる糖分は、腸からの吸収がよく、血糖値がすぐに上がるので、おなかがいっぱいになってしまいます。夏バテ防止のためにも、糖分の多い清涼飲料水は注意が必要です。

ペットボトルの裏を見ると、糖分は100ml中に含まれる「炭水化物」と表示されています。また、100ml当たりで表示されていますので、少ない印象を持ってしまいがち。ちなみに、ある炭酸飲料の糖分は、5gのスティックシュガーだと11本分

になります。市販の飲料には、必ず成分が表示されていますので、見る習慣をつけましょう。

糖分のことをよく考えずに、普段、水代わりに清涼飲料水を多量に飲み続けると「ペットボトル症候群」と呼ばれる急性糖尿病を起こすことがあります。この急性糖尿病で、病院に運ばれる子どももいます。良かれと思つて持たせているドリンクが、糖尿病の引き金になってしまうことに…。もちろん大人でも同じ。大人の場合は、代謝が低いのもつと早く発症するかもしれません。

冷たい飲み物は、糖分がたくさん含まれていても、甘みを強く感じないのが特徴です。温めてみると、よく分かります。のどの渴きに甘さはいりません。夏の日常生活での脱水予防は、こまめな水分補給です。水や麦茶、番茶などに変えることが、健康維持につながります！

### 「おとなの食育講座」

日時…7/28(日) 10:00～11:30

テーマ…「砂糖のとりすぎは万病のもと」

会場…生涯学習総合センター(小倉北区大門1-6-43)

参加費…1800円(資料代・運営費含む)

問い合わせ ☎093-383-1605(北九州根っこの会事務局)



八木田紀子さんプロフィール/自身のアトピーがきっかけで、漢方、中医学、マクロビオティック、望診法などの知識を習得。薬剤師、健康と食のコーディネーター、望診法指導士の肩書きを持つ。人間の根っことなる食・健康・環境のことをみんなで学び合う「北九州根っこの会」代表、食についての情報を発信する「ひびっく」主宰。