

水分補給の内容を 考えましょう!



◎水分補給は何を飲んでますか

暑い夏に注意したい熱中症。熱中症にかからないためには、水分補給が一番大切だと言われてい
ます。今は、コンビニや自販機でいつでも手軽に冷たい飲み物が手に入るので、ペットボトル飲料を一日
に何本も飲むという方もいるかと思えます。

ただ、水分の取り方は注意が必要です。なぜなら、のどごしが良い清涼飲料水や炭酸飲料水は糖分を
多く含んでいるものが多いからです。炭酸飲料は甘さを感じにくいいため、糖分の取り過ぎに気づきにく
くなります。

一日に必要な砂糖の量は20g
飲み物ですいぶん砂糖を取っていませんか

- 1 ノドの渇きをいやそうと、また清涼飲料水を飲む
- 2 高血糖になると特有の「ノドの渇き」が発生
- 3 さらに清涼飲料水を飲む
- 4 さらに血糖値が上昇する

このような悪循環から、気付かないうちに過剰な量の
砂糖を、清涼飲料水で取っていることがあります。

500ml中の砂糖の量

炭酸飲料	55g
炭酸ぶどうジュース	56g
紅茶飲料	39g
スポーツ飲料	34g
果実系飲料	56g
低カロリー飲料	29g
乳飲料	57g
缶コーヒー	90g
低糖缶コーヒー	30g

◎ゼロカロリー＝ノンシュガーではありません

最近、種類も豊富なカロリーオフ、ゼロカロリーといった清涼飲料水ですが、実はこの「ゼロ」とい
う表示には注意が必要です。

栄養表示基準では、「100mlで5kcal以下のものであれば、0(ゼロ)kcalと表示していいことになっ
ている」ため、砂糖が全く入っていないわけではありません。

水分補給として日常的に飲むなら、糖分を含まないミネラルウォーターやお茶などを選ぶと良いで
しょう。糖分を多く含むスポーツドリンクは、2～3倍に薄めて飲むと良いと言われています。

日本で昔から夏に飲まれてきた「麦茶」は、ほてった体を冷やしてくれる効果や血液サラサラ効果
があるうえに、ノンカフェインで安心。独特のすっきりとした味わいも夏にぴったりなのでお勧めです。

皆さんも日頃の水分補給について、ふり返ってみてください。