

保健師からの

ちよっこ

いっはなし

担当：榎谷

# 知っていますか？ 「ペットボトル症候群」

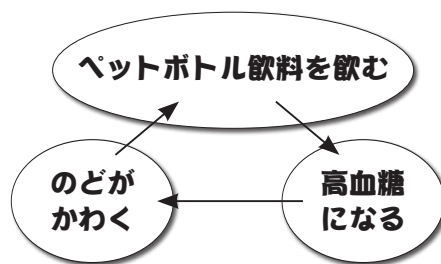
暑いと冷たい飲みものが欲しくなります。熱中症予防にも水分補給が大切です。みなさんは水分補給で何を飲んでますか？

ジュースやスポーツドリンクなどの清涼飲料水や炭酸飲料ばかり飲んでいると、「ペットボトル症候群」になる可能性があります。

## ○ペットボトル症候群とは

清涼飲料水や炭酸飲料をたくさん飲むことが原因で高血糖状態をまねくこと。

【症状】 水分をとっているのに喉が渇く  
体がだるい  
意識がもうろうとする など









悪循環！



## ○ペットボトル飲料の落とし穴

清涼飲料水や炭酸飲料には、比較的多くの糖分が入っています。

★ペットボトル飲料に含まれる糖とカロリー(500mlあたり)

果汁飲料	スポーツドリンク	炭酸飲料
		
約210kcal	約125kcal	約230kcal
約52g 角砂糖約13個分(※)	約28g 角砂糖約7個分(※)	約56g 角砂糖約14個分(※)
		

※角砂糖は1個4g。糖の量はあくまで目安であり、使用している材料によって多少異なります。

## ○対策

- ①水がわりに飲まない。  
→日常の水分補給では、水やお茶を飲みましょう。(1日1.5～2L)  
1回200ml程度を1日6～8回飲むのが理想的です。
- ②お腹が空いているときにペットボトル飲料を飲まない。  
→たくさん飲んでしまう原因になります。
- ③冷蔵庫に常備しない。  
→手軽に飲める環境を作らないようにしましょう。

★ペットボトル飲料を飲んではいけないわけではありません。  
糖分が多く入っていることを意識し、飲む量に気をつけて上手に付き合ってください。

井 陽 英 吉 様  
(秩父市在住)  
金50,000円

福祉行政推進に対する寄付  
ありがとうございました