



# 栄養だより vol.126



## 清涼飲料水と上手に付き合おう

暑い夏は汗をたくさんかくため、清涼飲料水ががぶ飲みしてしまうという方も多いのではないのでしょうか。清涼飲料水の種類によっては糖分が多く含まれ、健康に悪影響を与えてしまうこともあります。今回は清涼飲料水に含まれる糖分や飲み方のポイントなど上手な付き合い方をご紹介します。

### ◆清涼飲料水とは…

清涼飲料水とは、アルコール飲料や乳製品類以外の飲み物を指します。お店で買うペットボトル入りの水やお茶も清涼飲料水に分類されます。水分補給には水や無糖の茶類などを中心とし、糖分を含む飲料は飲み過ぎに注意しましょう。

#### 【飲み過ぎに注意（糖分の多い清涼飲料水）】

ジュース、サイダー、砂糖入りのコーヒー・紅茶、スポーツドリンク、果汁飲料など



### ◆糖分を含む清涼飲料水を飲み過ぎると…

ペットボトル症候群に陥りやすくなります。ペットボトル症候群とは、糖分の多い清涼飲料水の飲み過ぎにより、高血糖状態を招くことをいいます。場合によっては、代謝障害により身体がだるくなったり、重症化すると意識朦朧・昏睡などの症状が出ることもあります。



### ◆清涼飲料水のエネルギーを砂糖で表すと？

清涼飲料水の中には想像以上にエネルギーが含まれることも…



スティックシュガー 1本3g＝約12kcal

- 炭酸飲料 (1缶 350ml : 161kcal) : 約13本
- スポーツドリンク (ペットボトル 1本 500ml : 105kcal) : 約9本
- オレンジジュース果汁50% (1パック 200ml : 94kcal) : 約8本
- 缶コーヒー(加糖) (小1缶 185g : 70kcal) : 約6本



<七訂食品成分表参照>

### ◆清涼飲料水の選び方

清涼飲料水はその場に適した物を選びましょう。

また、暑い季節はこまめな水分補給が必要です。その際は、水や麦茶など糖分を含まない物を選びましょう。



- ▶ 食事や甘いものを食べる時…無糖の茶類、水など
- ▶ 運動する時…スポーツドリンク、カフェインの少ない麦茶など
- ▶ 朝食時や食欲のない時…野菜や果物のジュースなど



### ◆栄養成分表示を確認しましょう

『甘い飲料や炭酸飲料は、ゼロカロリーやノンカロリーを選んでいるから安心!』と思っていないか!? 甘い味は合成甘味料によるもので、実際は全ての商品が完全に0kcalというわけではありません。

「ゼロカロリー」などの表記だけでなく、栄養成分表示も確認しましょう。



清涼飲料水 100ml あたり	表示可能な文言	例えば、500ml のペットボトルの場合
5kcal 未満	ゼロカロリー、カロリーゼロ、ノンカロリー	「ゼロカロリー」表示でも最大で 25kcal 未満のエネルギーを含むことがあります。
20kcal 未満	カロリーオフ、低カロリー、カロリー控えめ	「カロリーオフ」表示でも最大で 100kcal 未満のエネルギーを含むことがあります。

### ★簡単レシピ★ はちみつレモンソーダ

【材料】(1人分)

- 炭酸水(無糖)・・・200cc
- はちみつ・・・大さじ1
- レモン果汁・・・大さじ2

【作り方】

- ① はちみつにレモン果汁を入れてよく混ぜる。
- ② ①に少しずつ炭酸水を入れて出来上がり。

調理時間 約5分

ポイント

市販の炭酸飲料より低カロリーで、甘味や酸味を調節できます!



エネルギー : 70kcal  
 たんぱく質 : 0.1g  
 炭水化物 : 19.3g  
 食塩相当量 : 0g

### 無料栄養相談実施中!!

食事・栄養に関する質問に管理栄養士がお答えします

お気軽にスタッフにお声掛け下さい

