

飲みすぎに注意!!



冷たい飲み物が手ばなせないこの季節。
水分補給は熱中症対策としてもかかせませんが、糖分を多く含む
清涼飲料水は、体にどのような影響があるのでしょうか？

高血糖

清涼飲料水に含まれるブドウ糖は吸収されやすく、飲むと血糖値が上昇。高血糖になるとのどが渴きまた飲む…という悪循環をまねきます。



肥満

500mlの清涼飲料水は、おにぎり1~1.5個のエネルギーと同じくらいです。たくさん飲むとエネルギーの摂りすぎとなり、肥満の原因となります。

夏バテ

砂糖をはじめとする糖質はビタミンB₁を消耗します。ビタミンB₁が不足するとだるい・食欲不振などの症状が現れます。



虫歯

糖分を摂ると口腔内が酸性になり、歯の表面からカルシウムが溶け出し虫歯になりやすくなります。



※冷たい飲み物や炭酸飲料は、糖分がたくさん含まれていても甘味を強く感じないのが特徴です。

のどが渴いたときは、お茶や水など甘くない飲み物を選びましょう



ゼロカロリーの秘密

「ゼロカロリー」や「ノンカロリー」の表示がある飲み物をよく見かけますが、この甘味は合成甘味料によるものです。合成甘味料は少量で、砂糖200~600倍もの甘味がありカロリーが抑えられますが、「ゼロ」、「ノン」の表示があっても、全くの「0kcal」ではありません。食品100mlあたりエネルギーが5kcal未満であれば、「ゼロカロリー」、「ノンカロリー」と表示できるからです。ちなみに、エネルギーが食品100mlあたり20kcal以下であれば、「カロリーオフ」、「カロリーカット」、「低カロリー」と表示できます。

また、人工的に作られた化学物質であり、安全性に不安があります。できるだけ摂取しないように表示をしっかりと確認しましょう。