



栄養部便り 2018年7月



いよいよ夏本番！暑いと飲みたくなる清涼飲料水ですが、
実は多量の糖分を含むため危険がいっぱい！飲み過ぎには注意が必要です。

ペットボトル症候群ってご存知ですか？

正式には「清涼飲料水ケトアシドーシス」といい、清涼飲料水の飲み過ぎにより糖分を過剰摂取してしまい、高血糖状態になってしまう病気です。高血糖状態が続くと様々なことが起こってきます。

清涼飲料水の飲みすぎ

習慣的に清涼飲料水を常備し、毎日数リットル飲んでいる方、この生活を長年続けている方！



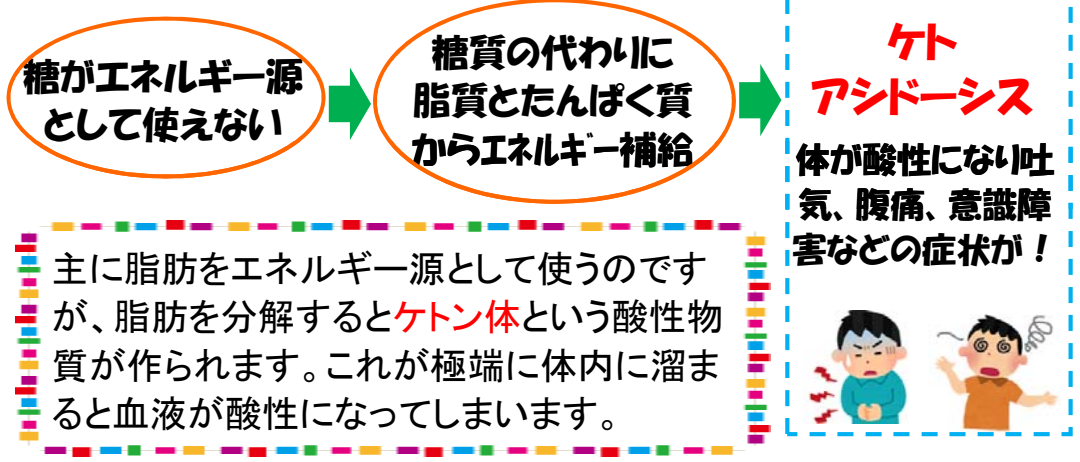
糖尿病の症状

口の渇き、多尿、倦怠感

高血糖状態が続くと糖尿病の症状が出現！口の渇きにより水分が欲しくなり、また清涼飲料水を飲んでしまう！

糖分の過剰摂取で
高血糖状態に！

この繰り返し！



主に脂肪をエネルギー源として使うのですが、脂肪を分解するとケトン体という酸性物質が作られます。これが極端に体内に溜まると血液が酸性になってしまいます。

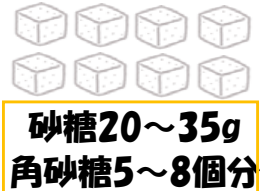


人の体は糖質、脂質、たんぱく質の3つをエネルギー源として利用し、糖質を取り込むためには「インスリン」というホルモンを出しています。しかし、あまりにも糖の量が多いと。。

- 必要なインスリンが十分に分泌できなくなる
- インスリンの効きめが悪くなる

**糖が取り込めなくなる = エネルギー源として使えない
血糖が高いまま！**

★水分補給として飲むスポーツドリンクに注意！！



一見体に良さそうなスポーツドリンクですが、多くの糖分が含まれています。激しいスポーツのあとや大量の汗をかいたあとの水分補給でないなら、水やお茶で十分！

普段飲んでいるものも糖分が多く含まれています！
栄養部便り8月号では他の飲み物の糖分量も紹介します。
ご相談は栄養部まで