

カラダに良いと言われる食品って本当に良いの？！

どうしたら健康的な食生活を送れる？！

皆さんの素朴な疑問について解説します



これホント？  
食のギモンに  
お答えします  
第10回 甘い飲みもの

## ギモン1 ジュースには砂糖が多く入っているって本当？

**答え** **本当です。**市販のジュースには、多くの糖質が含まれています。以下の表は、含まれる糖質の多い順になります。普段の水分補給には、糖質が含まれない水（炭酸水含む）やお茶がおすすめです。

### 飲みもの砂糖量ランキング

| 順位 | 食品名          | 量     | 砂糖換算量<br>スティックシュガー<br>(3g)本数 | 6 | スポーツドリンク | 500mL | 10本 |
|----|--------------|-------|------------------------------|---|----------|-------|-----|
| 1  | コーラ          | 500mL | 19本                          | 7 | 栄養ドリンク   | 185mL | 6本  |
| 2  | オレンジジュース100% | 500mL | 18本                          | 8 | 経口補水液    | 500mL | 4本  |
| 3  | サイダー         | 500mL | 18本                          | 9 | 水        | 500mL | 0   |
| 4  | カフェオレ        | 500mL | 15本                          | 9 | 麦茶       | 500mL | 0   |
| 5  | ミルクティー       | 500mL | 13本                          | 9 | 炭酸水      | 500mL | 0   |

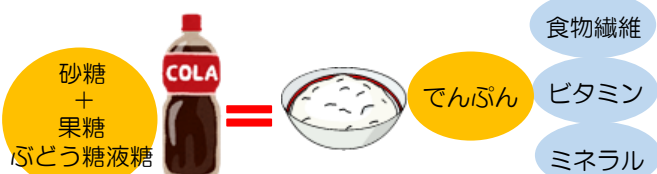
糖質が含まれない飲み物

## ギモン2 ジュースは血糖値を上げる原因になる？

**答え** **なります。**市販のジュースには砂糖の他に果糖ぶどう糖液糖が多く使われています。果糖ぶどう糖液糖は糖を凝縮して作られており、習慣的に飲むと糖質の摂り過ぎや糖の吸収速度も早い為、血糖値を上げる原因になります。

### 体に良い糖質とは

ごはんに含まれる糖質は、でんぷんと言ひ、体に必要な栄養素も含まれています。



コーラ1本(500mL)とごはん1杯(150g)の糖質量はほぼ同じになります。

### 果糖ぶどう糖液糖の特徴

- ・糖が凝縮されており過剰摂取になりやすい、糖の吸収速度も早い⇒**血糖値を上げる原因になる**
- ・中性脂肪として蓄えやすい
- ・満腹感が得られにくく、依存性を高める
- ・砂糖よりも安価なため、大量に使われやすい
- ・肥満や生活習慣病のリスクを高める



### ギモン3 スポーツドリンクの飲み過ぎは体重増加や血圧上昇を招く？

**答え** **招きます。** スポーツドリンクは、糖質や食塩が添加されています。沢山飲むとエネルギーや食塩のとり過ぎとなり、結果的に体重や中性脂肪の増加、また血圧上昇を招きます。普段の水分補給は水やお茶とし、スポーツドリンクは強度の強い運動をした時など汗を沢山かいた時に飲むようにしましょう。

【栄養成分表示】

| 食品名      | 量     | エネルギー   | 炭水化物 | たんぱく質 | 脂質 | 食塩相当量 |
|----------|-------|---------|------|-------|----|-------|
| スポーツドリンク | 500mL | 125kcal | 31g  | 0g    | 0g | 0.6g  |

スティックシュガー(3g) 約10本分  
食塩 小さじ1/10

日本食品標準成分表2020年版より算出

知ってる?!

### ペットボトル症候群

ペットボトル症候群とは、炭酸飲料や清涼飲料水（ジュースやスポーツドリンク等）の多飲により、吸収の早い糖類（果糖ぶどう糖液糖など）が高血糖状態をまねくことをいいます。血糖値が上昇すると喉が渇くため、さらに清涼飲料水を飲むという悪循環に陥ります。重度の場合は、意識もうろう・昏睡などの症状を呈すこともあります。

参考：厚生労働省 e-ヘルスネット 生活習慣病予防のための健康情報サイト 嗜好飲料（アルコール除く）

**!** 以下のようにスポーツドリンクを飲んでいる人は要注意！

- ・ 普段、水代わりに飲んでいる
- ・ 夏場、冷房の効いた部屋の中でも飲む習慣がある
- ・ 熱中症予防のために習慣的に飲んでいる
- ・ 体に良いと思って風呂上りや寝る前に飲んでいる



### ギモン4 経口補水液は熱中症予防のための飲み物？

**答え** **違います。** 経口補水液は、軽度から中等度の脱水症における水・電解質の補給、維持に適した病者用食品と位置付けられています。脱水症の悪化防止や回復を目的としています。熱中症予防の為に、平常時から飲むものではありません。糖質や食塩も添加されており、飲み過ぎるとスポーツドリンクと同様に糖質や食塩のとり過ぎにつながります。飲む際は、パッケージに書かれている摂取上の注意をよく読んでから飲みましょう。

【栄養成分表示】

| 食品名   | 量     | エネルギー  | 炭水化物  | たんぱく質 | 脂質 | 食塩相当量 |
|-------|-------|--------|-------|-------|----|-------|
| 経口補水液 | 500mL | 50kcal | 12.5g | 0g    | 0g | 1.46g |

スティックシュガー(3g) 約4本分  
食塩 小さじ1/4

日本食品標準成分表2020年版より算出

**!** 普段の水分補給は、水やお茶などの無糖・無塩の飲み物を飲むようにしましょう！