



ペットボトル症候群

清涼飲料水には糖分がたくさん含まれているものが多く、一度に大量に体内に取り入れると高血糖になります。するとまた喉が渴いて清涼飲料水を飲むということを繰り返して、さらに高血糖となってしまう、最後には血糖をうまく細胞の中に取り込めなくなってしまう、**ケトーシス**を引き起こします。

清涼飲料水を
たくさん飲む

血糖値が上昇
(高血糖)

喉が渴く

悪循環

◆ケトーシスの症状◆

- ・ のどが渴く・尿が多くなる・疲れやすい・吐き気など
↳ 糖尿病に似た症状です

※重症になると意識がもうろうとして、時には命に関わることもあるので注意が必要！



清涼飲料水の砂糖の量

※スティックシュガー1本あたり3g



炭酸飲料
(500ml)

スティックシュガー
約10～25本

コーヒー・紅茶
(500ml)

スティックシュガー
約4～14本



スポーツドリンク
(500ml)

スティックシュガー
約8～10本



野菜果物ジュース
(200ml)

スティックシュガー
約4～6本



<水分補給の工夫>

1. 水分補給は糖分が含まれない水やお茶（カフェインを含まない麦茶など）を主に摂取する。
2. 甘い飲み物は嗜好品として楽しむ程度にとどめ、水分補給には向いていないことを認識する。
3. カフェインを含む飲料（コーヒーや紅茶）やアルコールは利尿作用があるため、水分補給には適していない。



夏場はこまめに水分を摂ることが大切です。

1日に1.5L以上の水分を摂取することを目標にしましょう！