



暑さも本格的になり冷たい飲み物を、ついたくさん飲んでしまう方も多いのではないのでしょうか。
しかし清涼飲料水には糖質が多量に含まれており、飲みすぎると重大な病気を引き起こす原因になります。

☆ペットボトル症候群とは

ペットボトル症候群とは俗称で正式には「ソフトドリンク(清涼飲料水)ケトosis」と呼ばれます。
炭酸飲料や清涼飲料水を多く飲むことによって、高血糖の状態を招きます。すると体内にケトン体が過剰になり重度の場合には意識が朦朧としたり、昏睡などの症状を招きます。



ペットボトルで飲むことが多いので「ペットボトル症候群」と言われるようになりましたが、糖分の入った飲料であればペットボトル症候群は起こります。

☆清涼飲料水に含まれる砂糖の量



スティックシュガー 1本=3g



「ゼロ」「ノン」カロリー飲料でもご注意を！！

甘い清涼飲料水でも「ゼロキロカロリー」といった表示のものが増えています。しかし実際は全くの0kcalではありません！！

100ml あたり 5kcal 未満	「ゼロカロリー」「ノンカロリー」などの表示が可能	500ml あたり 25kcal (25kcal は 飴 3 つ分)
100ml あたり 20kcal 未満	「カロリーオフ」「低カロリー」などの表示が可能	500ml あたり 100kcal (100kcal は バナナ 1 本)

☆発症しやすい人☆

10代～30代の男性に多く、お茶や水代わりにペットボトル飲料(清涼飲料水)を大量飲んでいる人。
運動後に大量にスポーツドリンクを飲むのも危険！

☆症状☆

基本的な症状は糖尿病と同じです。
のどが渇く・尿が多くなる・倦怠感・イライラなど



☆飲み方のポイント☆

栄養成分表示の「炭水化物」| 冷蔵庫に常備をしない
の数値を見る。

ほとんどの清涼飲料水は
「炭水化物=糖質」です！

