



「ペットボトル症候群」という言葉をご存じですか？喉が渴くと、ついたくさんの清涼飲料水を飲んでしまうという方も多いのではないのでしょうか。この機会に、飲み物の選び方について見直しましょう。

◆ペットボトル症候群とは◆

ペットボトル症候群とは、甘い炭酸飲料、スポーツ飲料、コーヒーなど糖を含む清涼飲料水を多量に飲むことで引き起こされる病気で、正式には「**ソフトドリンク(清涼飲料水)ケトーシス**」と呼ばれています。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」と呼ばれるようになりましたが、糖分の入った飲料であれば、**缶入り、紙パック入り**などでも「ペットボトル症候群」は起きます。



※喉が渴いた際に、清涼飲料水を飲むと、血糖値が上がります。血糖値が上がると喉が渴くので、また何か飲みたくなります。その際、水やお茶を飲めば問題ないのですが、次から次へと清涼飲料水を飲むと、さらに血糖値が高くなって喉が渴くという悪循環に陥ってしまいます。

◆症状◆

- ・のどが渴く・尿が多くなる・疲れやすい・吐き気など
- ※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！

◆発症しやすい方◆

10代~30代の男性に多く、お茶や水代わりに清涼飲料水を多量に飲んでいる方。
部活などの運動後に多量のスポーツドリンクを飲むのも危険！

◆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=約11.6Kcal

スポーツドリンク
(500ml)



スティックシュガー
7.7本~18.7本

缶コーヒー
(190g)



スティックシュガー
1本~4.7本

炭酸飲料
(500ml)



スティックシュガー
14.2本~20.8本

野菜・果物ジュース
(200ml)



スティックシュガー
5.7本~8.3本



「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が、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つ分に相当)
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本分に相当)

成分表示を見る際のポイント

ほとんどの清涼飲料水は「**炭水化物≒糖質**」です。
そのため、栄養成分表示の「炭水化物」の数値を確認しましょう。

◆飲み物の選択を慎重に◆

WHOによると、大人1日あたりの砂糖の摂取量は約**25g**までが望ましいとされています。そのため、大半の500ml清涼飲料水1本分で、1日あたりの糖分は過剰となってしまうのです。**普段の水分補給はお茶や水**で摂取するようにし、清涼飲料水を飲む際には、**成分表示を確認の上で糖分の少ないものを選びましょう。また、併せて飲む量にも気を付けましょう。**