

清涼飲料水と上手に付き合しましょう

暑い季節を迎える頃になると、冷たいジュースや、スカッと気分爽快な炭酸飲料が飲みたくなる方もいらっしゃるのではないのでしょうか？また、普段の水分補給としてスポーツドリンクを飲まれている方もいるかと思います。しかし、「糖分」多く含む清涼飲料水を飲み過ぎると、「高血糖」「肥満」「夏バテ」「虫歯」など、体に悪い影響を与える恐れもあります。

清涼飲料水の飲みすぎに注意して、上手に付き合しましょう。



<糖分を多く含む清涼飲料水とその他の飲み物>

コーラ・糖分入炭酸飲料・果物ジュース・果物入りの野菜ジュース・スポーツドリンク
乳酸菌飲料（カルピス）・砂糖入缶又はPETボトルコーヒー紅茶）・エナジー又は栄養ドリンク

糖分を含む清涼飲料水を飲みたい時の注意点

1. 喉が渴いた時や、水分補給代わりにしない

（喉が渴いて甘い飲み物を飲むと、更にまた喉が渴いて飲みたくなります）



2. 食事の前に飲まない

（血糖値が急上昇し、血糖コントロールが悪くなります）



3. 冷やし過ぎない

（冷たいと甘さを感じにくくなり、たくさん飲んでしまいます）



4. 飲みたい時は、飲む量を決めてコップに入れる

（ペットボトルのままガブ飲みは、たくさん飲んでしまいます）

6. 食事やおやつを食べる時は、無糖の飲み物にする

（食事やおやつにも糖分が含まれているので、糖分の摂り過ぎになります。）

甘い清涼飲料水で、「カロリーゼロ」「ノンカロリー」等の商品がありますが、100mlあたりの表示であって、実際にはカロリーがある飲料もあるので、表示をチェックし、飲み過ぎには注意しましょう。

