

えいようか通信

発行者：栄養課
場所：本館2階西
夏号
四季発行(年4回)

甘い飲料が過剰に摂ると、

お茶や水に対して、シユース等の甘い飲み物。

あなたはどちらを多く飲んでますか？

暑い夏は冷たいシユース、寒くなればあったかい「ココア」などがおいしく感じられます。しかしこれらを常習的に大量に飲むと「ペットボトル症候群」を引き起こすことがあるため注意が必要です。

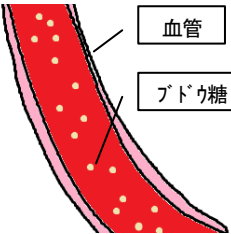
ペットボトル症候群とは、「甘い飲み物を大量に飲み続けること」によっておこる急性の糖尿病」です。私たちが普段飲んでいるスポーツドリンクやシユースには、

おおよその目安	糖分濃度	500ml中の砂糖量
スポーツ飲料	5~7%	25~35g
微糖コーヒー	8%	40g
野菜ジュース	8%	40g
100%果物ジュース	10%	50g
炭酸飲料	10~11%	50~55g
カフェオレ	11%	55g
乳酸菌飲料	11~12%	55~60g

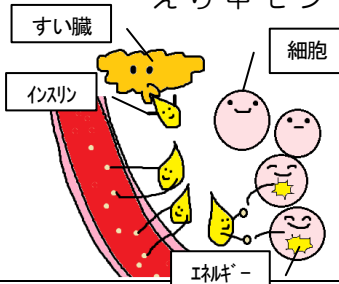
結構な砂糖の量になります。これによる継続した糖分の過剰摂取によって、血糖値が著しく上昇することが元凶です。

●糖分の代謝

①食事から体内に入った糖分と、肝臓でつくられたブドウ糖により、血液中にブドウ糖が増える「血糖値が上がる」



②すい臓からインスリン(血糖値を下げるホルモン)が分泌され、血液中のブドウ糖を細胞に取り込んでエネルギーに変える「血糖値が下がる」



このように、食後は一時的に血糖値が上がり、しばらくするとインスリンの働きによって下がるようになっていきます。しかし、常にブドウ糖が血液中に溢れているとすい臓に負担がかかり、インスリンの分泌量が減ったり働きが悪くなり、代謝されずに余るブドウ糖が停滞してしまいます。この状態を高血糖といえます。

●ペットボトル症候群になる仕組み

高血糖の状態が続くと体は余分な糖を排出しようと尿量を増やすため、一緒に水分も排出されれば脱水状態になります。結果、血液中の糖分濃度はさらに高くなっていきます。

脱水になると「水分が必要」と脳は感知し、飲水を促そうと異常な喉の渇きを感じさせます。

しかし、高血糖の自覚がなく、ここでまた清涼飲料水を飲んでしまうと余計に血糖値が上昇してしまふ悪循環に陥ります。

すると次第にインスリンの分泌・働きが低下していき、ブドウ糖が代謝できない「エネルギー源」として利用することができなくなります。

エネルギー源がなく困った体は、糖の代わりに脂肪を分解してエネルギー源として利用し、この場をしのごうとします。しかしそうすると「ケト

ン体」という酸性物質が増えるため、通常弱アルカリ性の血液が酸性に傾いてしまうことで、最悪の場合意識を失って昏睡に陥るのです。同じ時期の症状として、急な体重減少が見られることがあります。



この病気を発症した人の多くが清涼飲料水をペットボトルで飲んでいたことが病名の由来になっています。少量で済むコップではなく、大量にグビグビと際限なく飲めてしまうスタイルが発症につながっています。また、20~30代の男性に多いといわれ、女性より男性の方が飲む量も多く、がぶ飲みに抵抗がないからでしょう。

最近では小中学生といった子どもでも問題になっています。小さい頃にお茶よりの清涼飲料水を飲む習慣が当たり前になってしまつと、将来的に常飲する可能性が大きくなるので改めましょう。

●水分補給には水がお茶を

汗をかく夏はこまめな水分補給が大切ですが、飲み物は糖分を含まない水かお茶がよいでしょう。激しいスポーツをするときや炎天下の作業で汗を多くかくときはスポーツ飲料を利用するのもいいですが、飲み過ぎには注意が必要です。特に血糖値が上がりがややすい体質である糖尿病の方は、そんなシーンであってもスポーツ飲料は避けて、お茶や水で過さすようにしましょう。



また、ボトルの表示に「糖分」と書かれていなくても「炭水化物」とある場合は、同じ意味になります。

編集者の声

「家ではお茶ばかりだから、外でお金出して買

うなら、お茶じゃなくてシユース買つ」という人はいませんか？ほかに「総菜買いにいつて同じ値段でサラダ買つなら唐揚げ買おう」という意見。皆さん誰もが感じたり、思ったりしたことはあるのではないのでしょうか。日常がお茶や水、食事も野菜が摂れている生活で、食事制限のない方なら、問題ないと思います。

これは個人の考えですが、毎日キチキチ完全な質素な食事というのも楽しみがないように思えます。たまにの楽しみ、特別な時、ごちそうやお菓子を食べる。そつう外があつていいと思います。しかし、おいしいものばかりに溺れ、この節度は乱さないようにしましょう。肥満、糖尿病、高脂血症などの生活習慣病を引き起こすはじまりになります。「日常」と「特別」を使い分けて飲食しましょう。

(松浦)