



さろまげんき王国

保健福祉課保健推進係

☎ 2・1212

甘い飲み物と血糖値のお話



今月もやってきました！
血糖値を下げるホルモン
「インスリン」です！

暑さも本格化し、冷えた飲み物が美味しい季節になりました。喉が渇いたとき、疲れたとき、水分補給に甘い飲み物を選ぶ方も多いと思います。しかし、甘い飲み物は血糖値を急激に上げやすく、飲みすぎには注意が必要です。

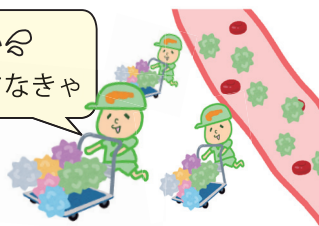
先月のゲンキ王国ではインスリンの働きや糖尿病判定基準などについてご紹介しました。今月は糖尿病を予防するために甘い飲み物を飲むときの注意点についてお伝えしたいと思います。

甘い飲み物を飲むと 体の中で何が起こる？

甘い飲み物に含まれる糖はごはんやパンに含まれる糖に比べて、体のなかで吸収されるスピードがはやく、血糖値を急激に上げやすいという特徴があります。この急激な上昇に合わせてインスリンも大量に分泌されます。そのため、甘いジュースを習慣的に、量を気にせず飲んでいると血糖値が上がったままで常にインスリンが頑張らないといけない状態になります。（下図）

健康な人は血糖値を下げるためにインスリンの分泌を増やすことができますが、糖尿病の方や糖尿病予備軍の方は分泌量を増やすことができなかつたり、インスリンが出ていても効きにくい状態です。そのため、甘い飲み物を大量に飲むとなかなか血糖値を下げる事ができず、血管に負担がかかってしまいます。

糖がいっぱい
人手を増やさなきゃ



甘い飲み物を
たくさん飲むと…

カフェオレ(185ml)

砂糖含有量14g

スティックシュガー4.6本分



甘い飲み物の砂糖含有量

甘い飲み物の砂糖含有量をスティックシュガーで表してみました。

スティックシュガー

1本 砂糖3g



スポーツドリンク(500ml)

砂糖含有量27g

スティックシュガー9本分



炭酸飲料(500ml) 砂糖含有量50g

スティックシュガー16.6本分

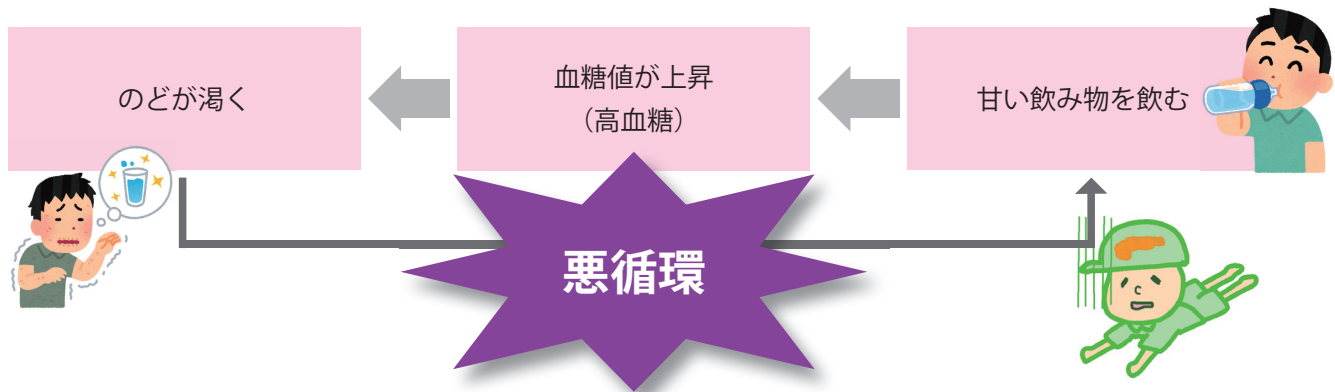


※分量は目安です。メーカーにより異なります。

ペットボトル症候群を ご存知ですか？

ペットボトル症候群とは俗称で、正式には「ソフトドリンクケトosis」といいます。血糖値が上昇してくると喉が渇くのですが、これが高血糖のせいだと気づかず甘い飲み物を飲むことでさらに高血糖を助長するというものです。症状としては著しいのどの渇き、尿が多くなる、倦怠感などです。ひどくなると意識が朦朧とし、昏睡状態になることもあります。肥満気味の若い男性の発症率が高いことがわかっていて、糖尿病の診断を受けていない方でも、ある日突然発症することがあります。

健診結果で血糖値を指摘されていなくても最近やけに喉が渇く、尿が多くなったなどの自覚症状がある方は早めに医療機関に受診しましょう。



ここ最近ではフレーバーウォーター(りんご、みかんなどの味がついている水)もたくさん発売されるようになりました。見た目は無色透明で、純粋な水を飲んでいような感覚になりますが、実はジュースと変わらないくらい糖分が多く含まれているものもあるので、甘みを感じるフレーバーウォーターは飲み過ぎないようにしましょう。

甘い飲み物を飲むときのポイント

▼栄養成分表示を確認する
清涼飲料水の場合、ほとんどが「炭水化物」(砂糖含有量)です。
購入する前、飲む前に確認する習慣をつけることをおすすめします。

栄養成分表示 (100mlあたり)			
エネルギー	55kcal	炭水化物	10 g
たんぱく質	0.8 g	ナトリウム	0 mg
脂質	0 g	カリウム	192 g

飲み物の砂糖含有量を計算する方法

全体砂糖の量

= (内容量) ÷ (単位量) × (単位量あたりの炭水化物量)

例) 500 mlのジュースで炭水化物が 100 mlあたり 10 g

$500 \text{ ml} \div 100 \text{ ml} \times 10 \text{ g} = 5 \times 10 = 50 \text{ g}$

▼「無糖」や「ノンシュガー」の表示にも注意

「無糖」や「ノンシュガー」と表示されている飲み物も、100gあたり0.5g未満であればこのような表示ができるという決まりがあるので安心して飲み過ぎると砂糖の過剰摂取になるので注意が必要です。

▼タンブラーやコップの活用

外出のときには自販機で甘い飲み物を買ってしまったようにタンブラーを持参して出かけるのがおすすめです。また、ペットボトルだといつい飲み過ぎてしまうという方は、一度にたくさん飲んでしまわないように、飲む量をコップに移すという方法もおすすめです。

まとめ



甘い飲み物は飲み過ぎに注意し、水分補給はなるべく水やお茶を選ぶようにしましょう。今回は飲み物を中心に伝えましたが、甘いお菓子やアイスも同じく摂りすぎに注意し、糖尿病を予防しましょう。