

三春病院 栄養科だより 7月号

ペットボトル症候群をご存じですか？



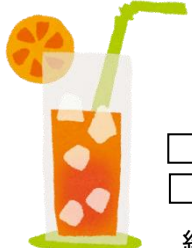

暑い季節になりました。皆さん水分はこまめに摂取していますか？
水分補給を間違えてしまうと「ペットボトル症候群」を引き起こす可能性があります。

「ペットボトル症候群」について

糖分が含まれている清涼飲料水を多量に飲みすぎてしまうことで、急激に血糖値が上昇し、喉の渇き、倦怠感、多尿などの糖尿病に似た症状があります。ひどい場合には、昏睡状態に陥るとも言われています。



清涼飲料水に含まれる砂糖の量 □ = 角砂糖(1個あたり4g)

炭酸飲料(加糖)	紅茶(加糖)	ジュース	スポーツドリンク
 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 約15個	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 約10個	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 約4個	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 約10個
1本(500ml)あたり	1本(500ml)あたり	1杯(200ml)あたり	1本(500ml)あたり

水分の摂り方を見直そう

食事や普段の水分補給	運動前後 あまり食べられないとき	たくさん汗をかいた後 脱水の症状があるとき
水やお茶	スポーツドリンク	経口補水液
塩分などを含まないの、どんな人でも安心して飲める。 麦茶、ほうじ茶がおすすめ。	ミネラルが入っているが、糖質も多いので、疲労回復に役立つ。 ポカリ、アクエリアスなど。	ミネラルが多く、水分が体にすばやく吸収される。 OS1、アクアポートなど。

水分は一度にたくさん飲むのではなく、こまめに摂ることが大切です。
1回にコップ1杯程度を1日に6~8回に分けて飲むことが推奨されています。
目的にあった飲み物の選択をし、上手に水分を摂りましょう！