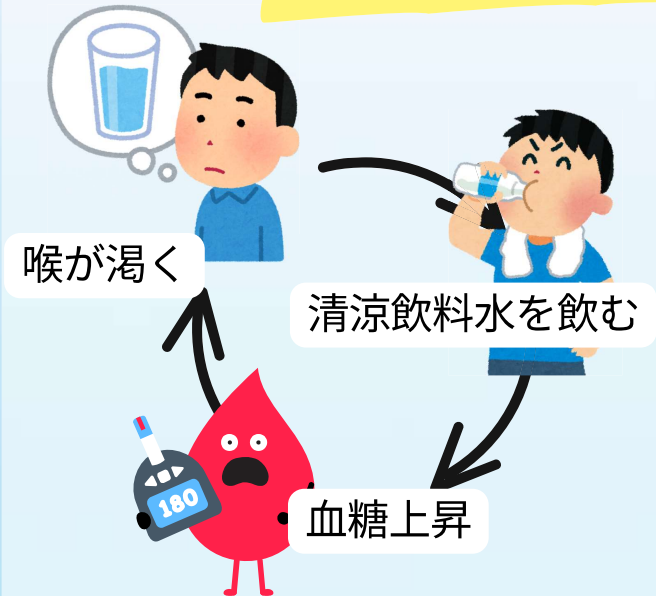


飲み物に気を付けよう月間

気温が上がると、冷たいジュースや炭酸水に手がのびがちになります。しかし、清涼飲料水の飲みすぎは思わぬ健康リスクを引き起こすことがあります。

“ペットボトル症候群”をご存じですか？



ペットボトル症候群（医学的には“**清涼飲料水ケトアシドーシス**”）は、糖分を多く含んだ清涼飲料水を大量に摂取することで、血糖値が異常に高くなる状態を指します。

のどの渴きを満たすために、さらに清涼飲料水を飲み続けるという悪循環に陥ることも...！

重症化すると...

- ・異常にのどが渴く
- ・意識がもうろうとする
- ・頻繁にトイレに行く
- ・昏睡状態になる
- ・疲れやすい

＼飲み物の糖質量気にしてますか？／

スティックシュガー
1本=砂糖3g

| 飲み物 | 糖質量 | スティックシュガーの本数 |
|-----------------|---------|--------------|
| コーラ(500ml) | 230kcal | 20本 |
| スポーツドリンク(500ml) | 105kcal | 9本 |
| オレンジジュース(200ml) | 90kcal | 7本 |
| 野菜ジュース(200ml) | 42kcal | 2本 |
| コーヒー加糖(200ml) | 76kcal | 6本 |



日常の水分補給は水やお茶、無糖の飲料を選ぶようにしましょう
甘いものを飲みたいときは糖分控えめのものを選ぶか、量を減らしましょう