

栄養だより

2025 年 5 月
荻野病院
栄養課
No. 39

徐々に気温が上がり、初夏の陽気となってきました。気温が高くなってくるとこまめな水分補給が必要となります。しかし水分補給の仕方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とは

正式には「清涼飲料水ケトosis」と呼ばれる

糖分が含まれる炭酸飲料・ジュース・スポーツドリンクなどの清涼飲料水を大量に飲むことによって起こる、急性の糖尿病の1つ

原因：糖分の大量摂取による血糖値の急激な上昇

症状：のどの渇きや倦怠感、多尿など糖尿病に似た症状



✓ペットボトル症候群は悪循環が起こりやすい

症状の1つで喉の渇きがあるため、単純な水分不足と思い水分補給のために清涼飲料水を飲んでしまう⇒気が付かないうちに悪化

▶清涼飲料水に含まれる砂糖の量(スティックシュガー1本3gで換算)

炭酸飲料 (500ml) : 約 19 本分

果物ジュース (500ml) : 約 15 本分

スポーツドリンク (500ml) : 約 8 本分

缶コーヒー (185ml) : 6 本分



飲み物の選択に気をつけよう

【スポーツドリンクの選び方】

アイソトニック系：人間の体液とほぼ同じ浸透圧（糖質が約 6～8%）
安静時に吸収が早いため、運動前のエネルギー補給に適切

ハイポトニック系：人間の体液より低い浸透圧（糖質が約 2.5%）
発汗で体液が薄くなっている時に吸収が早いため、運動中の水分補給に適切

種類によって糖質の濃度に差があるため、目的に応じて使い分けましょう

※WHOによると大人1日あたりの砂糖摂取量は約 25g までが望ましいとされています。そのため炭酸飲料1本飲むと1日の摂取量を簡単に超えてしまうことになります。普段の水分補給では水かお茶を選ぶようにし、スポーツドリンクは適切なタイミングで摂取しましょう。



きょうの給食



◆メニュー◆

- ◎チキンライス
スクランブルエッグ
- ◎コンソメスープ
- ◎カレー風味炒め
- ◎セロリとひじきの
マヨサラダ
- ◎ゼリー