

ジュースに含まれる糖分

味がないお水は苦手。甘くておいしい！子供もみんな大好き！
脱水しちゃうと大変だからスポーツドリンクいっぱい飲まなきゃ！
...ちょっと待って！！

それ、どれだけの糖分が入っているかご存じですか？
例えばコーラ。

500ml分で約56gの糖分が入っています。
1本3gのスティックシュガーを並べてみたら
約19本です。



原材料の欄を見たことはありますか？

炭酸飲料もスポーツドリンクも一番多いのは「果糖ブドウ糖液糖」
です。これは「砂糖」ではなく、トウモロコシやジャガイモのでん
ぷんから作られた「ブドウ糖」と、ブドウ糖を変換させて作られた
「果糖」の合わさった化学物質です。

砂糖より手間がかかっているように思えますが、
砂糖より安い！低温でより甘い！=コスパが良いのです。

体内での果糖ブドウ糖液糖



ブドウ糖は砂糖よりも素早く血糖値を上げ
ます。

果糖は肝臓ですぐに中性脂肪に変換されて、
体脂肪として蓄えます。

...つまり肥満まっしぐらです。

小児肥満は成人肥満に移行する確率がとて
も高いと言われています。

もちろん糖尿病のリスクも↑↑です。

果糖ブドウ糖液糖は「糖」なので、口腔内の虫菌
菌の大好物です。

さらに炭酸飲料は「炭酸」、他に清涼飲料水には
「クエン酸」「アスコルビン酸（ビタミンC）」
と記載があれば、糖を酸に変える虫菌菌のお手伝
いをしてしまっているようなものです。

余談ですが「糖」がなくても「酸」を多く含む飲
み物を常飲していると、虫菌ではないのに歯が溶
けてしまうリスクもあります。



ペットボトル症候群

聞いたことはありますか？これは一言で言うと「**急性糖尿病**」です。
糖の代謝異常が引き起こされる病態です。

ペットボトル飲料に限りませんが、**糖の多い甘い飲み物を短期間で大量に摂取することで発症します。**

血糖値が急激に上がり、血糖値を調整する**インスリン**がうまく働けず（**分泌↓↓↓、効き目が↓↓↓**）血液の超高血糖状態が続くと、逆に**身体は糖を使えなくなるのです。**

なぜかこの時に**脳は「飢餓状態！」**と判断してしまいます。不足したエネルギーを得るために、**脂肪や筋肉から「ケトン体」という物質を作り出します。**確かにケトン体もエネルギーとして使えますが、血液が**酸性**になってしまいます。（**ケトアシドーシス**と言います）
血液は中性が基本なので、**酸性の状態が続くと脳にダメージが及び、倦怠感や意識低下をはじめ、重度の場合死亡する場合も。**

熱中症対策で水分補給にスポーツドリンクや経口保水液を選ぶ方も多いと思いますが、**ポカリスエットだと500mlで30g、スティックシュガー10本分の糖**が入っています。

糖を摂取すると血糖値が上がります。
そして高血糖になると喉が渇くのです。
喉が渇くと、水分が欲しくなります。
だからもう一本...という悪循環が生じやすいので危険です。

激しい運動や高熱が出ている時、熱中症の治療以外の水分補給は水や麦茶で大丈夫です。



高血糖状態が続くと、生活習慣病である**2型糖尿病**と診断される時があるかもしれません。

糖尿病が進行すると、**血管が回復不可能なダメージ**を受けるため、失明や手足の切断、腎機能低下によって人工透析が必要になる可能性があります。

失明

手足の切断

透析

神経障害



低カロリーは大丈夫？



Q：「カロリーオフ」とか「ゼロカロリー」
とか「糖類オフ」「無糖」
って書いてあるなら大丈夫だよね？

A：カロリーオフは100mlあたり20kcal以下
ゼロカロリーは100mlあたり5kcal以下
糖類オフは「砂糖」「ブドウ糖」不使用
無糖は糖類は含まれないが、人工甘味料
は入ってる場合があります

・・・表示と内容がちょっと難しいです。

砂糖や、果糖ブドウ糖液糖が入っていない場合、人工甘味料が添加されている飲料も多くあります。

人工甘味料は直接的には血糖値に関わりません。

ですが、舌で甘みを感じた脳が「**甘いのに血糖値が上がらないよ??**」と混乱して「**もっと食べて**」と指示を出して食欲を増進させたり、「**もっともっと甘いものを!!**」とさらに甘いものを求めるようになってしまったりで、**間接的に血糖値を上げる方向に進みやすくなります。**

それと、甘みを感じた脳が「**糖を取り込まねば!**」とインスリンを大量に分泌した結果、**低血糖を起こしてしまうことも考えられます。**

また、カロリーの心配が低いからと大量に飲んでしまうと、人工甘味料も多く摂取することになるので、腸内環境の変化にも影響を及ぼす可能性を考えなければなりません。（多くの症状は下痢です）

適度に適量を楽しむ。

どんな食べ物もそうですが、食べすぎ飲みすぎは良くないです。
バランスを考えて楽しい食生活を♪

