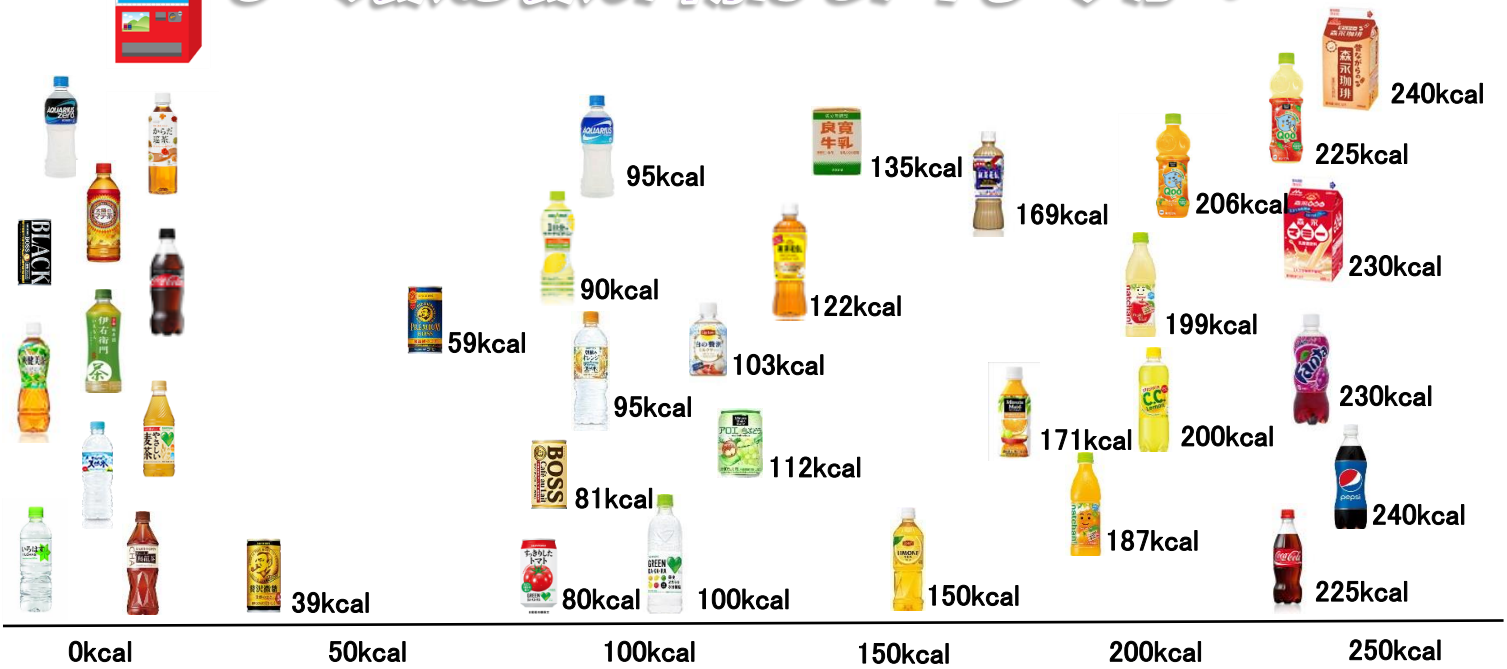
健康・栄養新聞

平成30年　7月　1日 発行

田宮病院　栄養管理室

よく飲む飲み物はありますか？



※1本当たりのカロリーになります

聞いたことありますか？ペットボトル症候群！

どんな病気？

ペットボトル症候群(清涼飲料水ケトーシス)とは、糖分を過剰に摂取してしまうことが原因となり、血液中のブドウ糖の代謝が追い付かず、血糖値が上昇してしまい、さまざまな症状が出てきます。

どんな症状？

- 喉の渇き
- 体のだるさ
- 頻尿
- 吐き気
- 腹痛

清涼飲料水って？

乳製品類やアルコール飲料以外の飲み物をさします。中には甘味や酸味、果物などの味や香りのあるものもあります。
私たちが買う多くの飲み物は『清涼飲料水』になります。
たとえば・・・
緑茶、紅茶、コーヒー、炭酸飲料、野菜ジュース、ミネラルウォー

原因は？

・喉が渇く
→糖質の多い清涼飲料水で水分補給する
→血糖値が上がる
→血糖値が上がり、更に喉が渇く
→更に糖質の多い清涼飲料水を飲む
↓　↑
・更に血糖値が上がり、更に喉が渇く
急激に血糖値が上がり、それを下げるために必要なインスリンが分泌されず、更に血糖値は上がってしまいます。

治すには？

糖質の多い清涼飲料水を飲み過ぎを改めることです。
常に甘い飲料を飲んでいると喉の渇きを水分不足と錯覚してい